

Nieuwe trainers gezocht – urgent!

Afgelopen jaar hebben we drie super leuke nieuwe trainers mogen verwelkomen binnen de KLG: Anouk, Guda en Floor. Dit jaar staan zij bij verschillende groepen ingedeeld, zodat ze met elke groep kennis kunnen maken. Binnen het bestuur en met de trainers hadden wij het doel om in januari 2026 weer twee vaste trainers per groep aan te stellen, een wens die wij ook van een aantal lopers te horen hebben gekregen.

Zoals het er nu naar uitziet kan dit goede voornemen geen doorgang vinden. We missen namelijk trainers!

In het eerste kwartaal van 2026 zal bijvoorbeeld Marco van Etten een tijdelijke pauze nemen van zijn trainerschap bij de KLG1. In welke vorm hij terug zal komen is onbekend: daar neemt hij die 3 maanden echt even de tijd voor om dit voor zichzelf te onderzoeken. Daarnaast zou Henk van Dijk al in mei 2025 stoppen, maar is hij met een goed hart voor de club en enthousiasme voor de sport aangebleven als trainer. Ooit zullen we ook hem moeten uitwaaien als trainer (maar hopelijk nog héél lang niet als loper!).

Door blessures van trainers en invaltrainers merken we dat we de laatste periode een groot beroep moeten doen op de niet geblesseerde trainers. Mogelijk hebben jullie dit als lopers ook gemerkt door bijvoorbeeld het samenvoegen van een tweetal groepen. De urgentie voor het opleiden van nieuwe trainers voelen we steeds meer en meer.

Op dit moment hebben we niet genoeg trainers voor de 5 bestaande groepen (4 loopgroepen en een beginnersgroep). Hierdoor moeten we (te) vaak een beroep doen op invaltrainers of vaste trainers vragen om meer training te geven dan normaal. Op deze manier hebben we de beginnersgroep dit jaar nog kunnen starten wat een grote wens was vanuit het bestuur en de trainers.

Echter met het tijdelijke vertrek van Marco per 1/1/2026 en mogelijk ook Henk van Dijk in de nabije toekomst, hebben we straks zelfs te weinig vaste trainers om aan 4 groepen training te kunnen geven! **Je leest het dus goed: de vaste indeling van vier groepen binnen de KLG dreigt in gevaar te komen als we niet gauw nieuwe trainers vinden.** Het ieder jaar starten van een beginnersgroep zal dan ook niet meer tot de mogelijkheden behoren.

We weten dat het al in elke nieuwbrief heeft gestaan van het afgelopen jaar, maar toch blijven we een oproep doen: **ZIJN ER LOPERS BINNEN DE KLG DIE HET LEUK ZOUDEN VINDEN OM ONZE GEWELDIG LEUKE TRAINERSGROEP AAN TE VULLEN?**

We zijn hard op zoek naar jou! Wij bieden het volgende (in grote lijnen) aan:

- Bekostiging van de trainersopleiding (3 dagen op locatie ergens rond Amstelveen/Amsterdam, meestal op een vrijdag of zaterdag)
- De praktijkperiode kan flexibel worden ingedeeld met onze leuke trainster Miriam, voornamelijk om plezier in het training geven te krijgen en de kleine kneepjes van het vak in de praktijk te leren!
- Trainerskleding
- Per jaar een trainerssetentje (voor wie wil) met de leukste trainersgroep van Kennemerland! (verder zijn we niet bevooroordeeld)
- Vrijwilligersvergoeding voor elke gegeven training

Mocht je geïnteresseerd zijn, maar niet elke woensdag en zondag training willen geven, dat kan ook! We vragen je minimaal 3x per maand training te geven, maar meer mag ook! En wil jouw hardlooptmaatje misschien ook trainer worden, maar twijfelt hij/zij nog? Hoe meer hoe beter! En nog leuker: dan kan je het traject samen afleggen!

Kortom: **HOE LEUK KAN HET ZIJN?** Geef je op of vraag om meer informatie bij Maaïke Lammers (trainerscoördinator), Miriam Hölscher (trainersopleider) of één van de andere trainers/bestuursleden!

We hebben jullie nodig!

KLG Nieuwsblad

44ste editie, 04 juli 2025

Zomerooster – van 13 juli tot en met 24 augustus

Net zoals afgelopen jaar zal er tijdens de zomervakantie volgens een zomerooster trainingen worden gegeven. Het concept blijft zoals voorgaande jaren hetzelfde: Je mag iedere training zelf kiezen in welke groep je wilt meelopen. De trainers wisselen ook per groep dus je zult steeds met andere loopmaatjes en een andere trainer lopen. Natuurlijk wordt er in iedere groep met iedereen rekening gehouden en is ook iedereen welkom, zoals je gewend bent bij de KLG.

Tijdens het zomerooster kun je kiezen uit één van de volgende groepen:

Zomergroep 1 – Intervaltraining voor de lopers die willen intervallen

Zomergroep 2 – Duurlooptraining voor de lopers die gemiddeld 9 tot 11km lopen per uur

Zomergroep 3 – Relax groep voor de lopers die wat minder snel zijn, of net terugkomen van vakantie en even rustig willen opstarten.

Voor iedere groep wordt er een bordje gemaakt, zodat je makkelijk kunt herkennen waar je kunt aansluiten. De bordjes worden opgehangen aan de palen op het parkeerterrein bij Geversduin. Het zal telkens weer een verrassing voor je zijn wie je als trainer krijgt ... hoe leuk!

Het zomerooster gaat in op zondag 13 juli en eindigt op 24 augustus.



KLG – doelen

Voor dit (na-)jaar staan er twee KLG doelen gepland, te weten:

- **Zondag 14 september 2025** **Kassencross** - inschrijven ter plekke vanaf 09.15u.

Voor meer info: <https://www.evelaer.nl/activiteiten/kassencross-2025>

- **Zondag 05 oktober 2025** **Marquetteloop** – inschrijving online

Voor meer info: <https://www.avdem.nl/wedstrijden/tata-steel-marquetteloop>

Op de twee genoemde zondagen zullen de reguliere trainingen komen te vervallen. We hopen jullie in grote getale te mogen zien bij de start (én finish!) van één of beide loopevenementen.

Help de ledenadministratie up to date te houden!

Ben je onlangs verhuisd, heb je een nieuw emailadres of loop je in een andere loopgroep? Laat het dan weten aan de ledenadministratie! Zo blijven alle gegevens up to date en scheelt het een hoop uitzoekwerk.

Een mailtje met de wijziging of aanpassing kun je sturen naar kennemerloopgroepleden@gmail.com.

Alvast bedankt!

Wandelgroep

Onlangs zijn een aantal leden uit KLG4 een wandelgroep gestart omdat hardlopen even niet gaat, maar het contact met de lopers gemist wordt. Dit toont maar weer eens het sociale karakter van de KLG! Er wordt gewandeld bij voldoende animo op woensdagavond om 19u en op zondag om 08.30u.

Lukt hardlopen even niet, kom dan gezellig mee wandelen en houdt op deze manier toch contact met je loopmaatjes. Voor meer informatie kun je je wenden aan Monique en Annet uit KLG4 of stuur een mail sturen aan: kennemerloopgroepleden@gmail.com



Gezocht: leden voor in feestcommissie

In het jaar 2026 viert de Kennemer Loopgroep haar 40 jarig bestaan. Tijd voor een feestje voor leden door leden!

Ben jij van nature een feestvarken met wat organisatietalent, doe jij graag als laatst het licht uit of ben je goed in de slingers ophangen, meld je dan bij Patricia. Samen maken we er een mooi feest van!



Trailrunweekend KLG met Loopwijzer

In het weekend van 13 t/m 15 juni hebben in totaal 18 hardlopers van KLG1 en KLG2 aan een trailrunweekend van Loopwijzer meegedaan. Nummer 19 was Daan, de man van Brenda. De organisatie om dit binnen de KLG op te zetten was in handen van Patricia en Marco van Etten. Veel dank daarvoor want daar is aardig wat werk in gaan zitten!

We zaten in een groot huis/hotel met 10-15 kamers, een grote ontbijtruimte, een bar, relaxruimte, sauna, etc. De vrijdag en zaterdag zijn we direct vanuit dit onderkomen gestart met de trailrun. Een prima locatie dus.



David had van te voren aan iedereen gevraagd om twee van zijn favoriete nummers door te geven en daar heeft hij vervolgens een playlist van gemaakt die door zijn JBL speaker(tje ;-)) het hele weekend te horen was. Erg leuk idee en het was ook grappig om te raden welk nummer nou van wie was. Daar is ook nog een quiz over gehouden op de zaterdagavond.

Helaas hadden we wel een weekend uitgekozen waarbij de temperatuur uitkwam rond de 25-30 graden. Niet heel erg fijn en voor sommigen te heet om te lopen. Zondag daalde de temperatuur gelukkig iets zodat uiteindelijk iedereen heeft kunnen genieten van een trailrun.

Vrijdag na aankomst gingen we een trail doen van circa 12 km. Meteen flink bergop dus al snel was iedereen aan de wandel. De eerste twee dagen waren het voornamelijk dusdanig steile heuvels en afdalingen dat we die lopend deden (althans de groepen waar ik in mee heb gelopen). Meer ervaren trailrunners zullen deze heuvels waarschijnlijk rennend bedwingen maar tot die categorie behoren we nog (net) niet. Ook wel fijn voor de enkeltjes die op één geval na allemaal heel waren gebleven. Helaas was dat ene gevalletje nou net de trainer. Sterkte Marco!

Zaterdag was er een trailrun van 13 à 14 kilometer met de mogelijkheid tot een extra lus. Slechts een paar mensen hebben die extra lus gedaan. Een extra applausje voor deze lopers, te weten Sanja, Jelle, David en Daan. De zaterdagmiddag werd door de meesten gebruikt om even te ontspannen al dan niet op de stoel, in de sauna of in het water. De tempoleiders van Loopwijzer dachten daar anders over en zijn meermaals de "muur" opgegaan, een steile beklimming vlak bij het hotel. Arie zag dit aan en kon niet langer stil blijven zitten, pakte zijn stokken uit de auto en heeft als enige KLG-er die middag de muur bedwongen (die laatste 30 meter zien we door de vingers, Arie).

(zie volgende pagina voor vervolg)

(vervolg van pagina 3)

Zaterdagavond hadden we zoals gezegd nog een leuke quiz waarbij iedereen moest raden welk nummer bij welke persoon hoorde. Esther en Ellen hadden uiteindelijk gewonnen en kregen een mooi shirt van Loopwijzer als prijs. Erg tof!

Zaterdag hebben we ook nog looptraining gehad van Nils en zijn we gefilmd om vervolgens de beelden per persoon te analyseren. Daar kwam erg nuttige informatie uit naar boven waar iedereen zeker wat mee kon. Zondagochtend hadden we nog een training waarbij je direct de opmerkingen van zaterdag kon op- of aanpakken. Na die zondagochtend-training moesten we een kwartiertje in de auto zitten om nog een trail te doen van circa 12 km. Wat mij betreft de mooiste trail waar je ook wat meer kon hardlopen en de beklimmingen/afdalings minder steil en lang waren. Aankomst was bij een stuwdam waarbij je kon kiezen om in plaats van de auto te pakken, hardlopend terug te gaan. Daan en David gingen ervoor en hebben afgezien maar ook genoten onderweg.

Bij terugkomst is Brenda nog naar het plaatsje La Roche gelopen samen met Noël (tempoleider van loopwijzer). Die trailrun was zaterdag niet doorgegaan vanwege het onweer in de namiddag. Naast de looptraining en de diverse trailruns werd er ook nog Yoga aangeboden en was er een sessie met de fysiotherapeut over hoe om te gaan met pijn. Loopwijzer neemt altijd hun eigen koks mee wat we dan ook geweten hebben, er is het hele weekend heerlijk voor ons gekookt.

Zoals je kunt lezen zijn we prima verzorgd door het team van Loopwijzer en willen we jullie daar dan ook enorm voor bedanken.

Bedankt Nils, Floortje, Esmee, Niki, Noël, Rachel, Diewertje, Jamie en Ninke voor een top weekend!

Alle foto's en video's zijn te vinden in het [fotoboek](#) op de website.

AGENDA

Zondag 13 juli	Start zomerrooster
Zondag 24 augustus	Einde zomerrooster
Zondag 14 september	Kassencross (KLKG-doel, geen trainingen)
Zaterdag 20 en zondag 21 september	Dam tot Dam
Zondag 28 september	Halve/Kwart marathon Texel
Zondag 05 oktober	Tata Steel Marquetteloop (KLKG doel, geen trainingen)
Maandag 13 oktober	Algemene Ledenvergadering (meer info volgt later)
Zondag 19 oktober	(Halve) Marathon van Amsterdam