

>>> NIEUWSBRIEF

#LOOPGROEP ZAANSTREEK



April 2026



>>> ERELEDEN!



Met het aftreden van Peter Smit (penningmeester) en Rob Velt (voorzitter) nemen we afscheid van twee vertrouwde gezichten in hun bestuursrol. Medeoprichter Wibo Koning blijft gelukkig actief binnen het bestuur.

Als blijk van waardering voor hun grote inzet en betrokkenheid hebben Peter, Rob én Wibo per 29 april 2026 een bijzondere titel ontvangen: erelid van de vereniging.

Een mooie en verdiende erkenning!

>>> TEKEN ALERT!

Nu we weer vaker in het duingebied trainen, is het goed om even stil te staan bij teken. Tekenen komen vooral voor in bosgebieden, duinen, heide en hoog gras — precies de plekken waar wij graag hardlopen.

Wat kun je doen om het risico te verkleinen?

- Draag bij voorkeur (lange) aansluitende kleding tijdens bos- en duinlopen
- Gebruik eventueel een insect werend middel, bijv. DEET
- Controleer na het lopen je hele lichaam goed (denk ook aan knieholtes, liezen, oksels en haarlijn)

Belangrijk:

- Verwijder een teek zo snel mogelijk met een puntig pincet of tekenverwijderaar
- Pak hem zo dicht mogelijk op de huid vast en trek hem rustig recht eruit
- Noteer de datum en let de weken erna op eventuele klachten of een rode kring

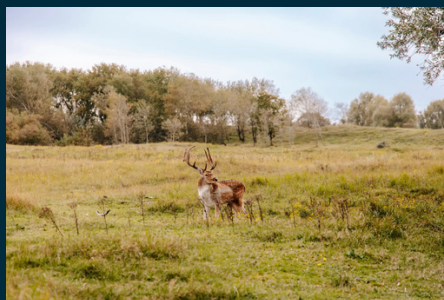
Door even alert te zijn na je training, kun je met een gerust gevoel blijven genieten van het lopen in de natuur!

>>> BIO-LOGISCH HARDLOPEN!

Op zaterdag 16 mei hebben we weer een leuke en bijzondere loop op de planning! Dit keer trekken we de natuur in en gaan we samen op pad in de prachtige Amsterdamse Waterleidingduinen onder leiding van Roeland!

We starten om 09:30 uur bij Boshut 't Panneland (Vogelenzangseduinweg 4). Voor wie wil, sluiten we daar na afloop gezellig af met een hapje en/of drankje.

Heb je je nog niet aangemeld via de poll in de WhatsApp-groep? Doe dit dan uiterlijk vrijdag 8 mei.



>>> NIEUWE LEDEN!

Zij hebben na het volgen van de Running Coach cursus de smaak te pakken en zijn lid geworden van de vereniging:

Laura Tijbout
Freek Sikkema
Erik Smit
Anneloes Heijne
Pascal de Groot
Bea de Gooijer
Ronald de Gooijer

Daarnaast verwelkomen we ook Maxime Sinnige als nieuw lid.

Wij wensen jullie veel gezellige hardlooptkilometers toe!

>>> WIST JE DAT...

- wij zaterdag 9 mei vertrekken vanaf Koffiebranderij "Gebrand op Smaak" van Linda en Floris in Wormer?
- Sander en Wibo zaterdag 2 mei naar de "Running Coach trainersbijeenkomst" zijn geweest in Papendal!
- er donderdag 14 mei GEEN training is in verband met Hemelvaartsdag

>>> ZET IN JE AGENDA!

Woensdag 13 mei:
Alkmaar City Run
(5 en 10 km)

Zondag 7 juni:
1e Rondje Schoolmeester
(5 km)

Zondag 20 september:
Dam tot Damloop
(16,1 km)

Zondag 17 mei:
Zaanbocht Run
(5 en 10 km)

Vrijdag 19 juni:
Grachtenloop Haarlem
(5 en 10 km)

Vrijdag 22 mei:
Luilakpolderloop
(5, 10 en 16,1 km)

Zaterdag 19 september:
Dam tot Damloop by Night
(8 km)

