

>>> NIEUWSBRIEF

#LOOPGROEP ZAA NSTREEK



September 2026



>>> UITSLAGEN!

Almere Poort Run

5 km:

Esther van der Linde 32:04

Warming-Up loop Assendelft

7,5 km:

Michiel Houter 37:30

Kassencross Heemskerk

7,1 km:

Karen Vleugel 37:53

Paul Hofstra 38:19

Markenbinnenrun

10 km:

Maurice Kivits 59:34

Krommeniedijkloop

5 km:

Gerrit van den Berg 27:24

Erik Wijnen 27:41

Bert Horden 27:55

Ronald Broeksma 31:37

Antoinette v. Werkhoven 33:10

Femke Zuidervaart 33:21

Claudia v.Paddenburg 33:52

Anoek Velt 34:16

10 km:

Wesley Steenbakker 45:26

Maxime Sinnige 49:57

Michiel Houter 50:21

Jurgen Giltjes 53:05

Jelle Schaper 53:05

Peter Verhoeven 53:39

Ron Zuidervaart 54:26

Roeland Helfensteyn 56:28

Maarten Bouhuis 56:35

Barbara van Zanten 58:07

Bob Huisman 1.05.34

Dam tot Damloop by night

8 km:

Marian Spel 54:02

Ronald Broeksma 51:07

Ampa Colmenares 54:02

Ronald de Gooijer 47:42

Laura Tjibout 57:38

Bea de Gooijer 56:12

Erik Smit 48:15

Maarten Bouwes 43:29

Rob Zuidervaart 41:48

Dam tot Damloop

16,1 km:

Bert Horden 1:45:39

Sidney Kersting 1:47:45

Elis Lageweg 1:34:35

Maxime Sinnige 1:24:06

Antoinette van Werkhoven 1:47:13

Wesley Steenbakker 1:21:21

Esther van der Linde 1:58:16

Michiel Houter 1:24:52

Jurgen Giltjes 1:27:53

Eric Wijnen 1:31:45

Nike van Diepen 2:00:57

Patrick van Diepen 1:40:22

Maurice Kivits 1:36:23

Marielle de Groot 1:32:20

Cindy Ern  1:46:25

Cindy Jak 1:29:55

Rob Zuidervaart 1:30:07

Roeland Helfensteyn 1:30:52

Barbara van Zanten 1:39:50

Wendy van der Velden 1:23:41



>>> (HARD)LOOP WEETJES!

- een duurloop niet altijd om snelheid draait? Juist rustig lopen helpt om langere afstanden vol te houden en vormt een belangrijke basis voor je conditie.
- je met een goede loophouding energie kunt besparen? Een ontspannen houding, rechte romp en soepele armbeweging helpen om efficiënt te lopen.
- je armen helpen om je loopritme te bepalen? Een ontspannen armzwaai kan bijdragen aan een soepelere loopbeweging, maar ook de snelheid van je benen bepalen.

- je tijdens een training soms denkt dat je benen moe zijn, terwijl je ademhaling nog prima onder controle is? Je lichaam bestaat uit meerdere systemen die allemaal hun eigen grenzen hebben.

>>> WIST JE DAT...

- Wij in februari 2027 weer een Running Coach cursus organiseren!
- er veel animo is voor de halve van Egmond en de Groet uit Schoorl Run en wij hier passende trainingsschema voor gaan maken!
- de uitslag van de Rabobank Clubsupport actie tussen 5 en 19 oktober 2026 bekend wordt gemaakt!

>>> ZET IN JE AGENDA!

Zondag 17 oktober:
TCS Amsterdam Marathon
(7,5, 21,1 en 42,2 km)

Zaterdag 24 oktober:
1e Vijfhoekparkloop
(5 en 10 km)

Zondag 1 november:
Twiskemolenloop
(5, 10, 16,1 en 21,1 km)

Zondag 15 november:
Zevenheuvelenloop
(7 en 15 km)

Zondag 22 november:
Graef Castricum Trail en Walk
(7, 11, 23, 35 en 60 km)
Walk = 7 en 11 km

Zaterdag 5 december:
Pre-Run Egmond Halve Marathon
(8 en 16 km)

Zondag 6 december:
Twiskemolenloop
(5, 10, 16,1 en 21,1 km)

Zondag 10 januari:
Egmond Halve Marathon
(10 en 21,1 km)

Zondag 14 februari:
Groet uit Schoorl Run
(10, 21,1 en 30 km)

