

DE RODE STIP

NIEUWSBRIEF VAN LOOPGROEP EGMOND



Jaargang 2, uitgave nummer 1- Januari 2013. De nieuwsbrief verschijnt zeer onregelmatig of gewoonweg niet.
Het wordt zelfs niet uitgesloten dat dit de laatste uitgave is.

Halve marathon Egmond

Het tweede weekend van januari stond traditioneel weer in het teken van de sport.

Zaterdag werd de Egmond-Pier-Egmond strandrace verreden met grote namen als Marianne Vos, Sander Lormans, Niki Terpstra en Laurens ten Dam. Bijna 4000 mountainbikers verschenen aan de start waarmee Egmond-Pier-Egmond de grootste strandrace van de Benelux is. Ook de loopgroep was in deze strandrace vertegenwoordigd.



Zondag stond de halve marathon op het programma. In tegenstelling tot voorgaande jaren was de loopgroep niet actief op de 10,5 km. Daar waar vorige week nog een druilerige regen neersloeg en hoge temperatuur heerste, sloeg Koning Winter vanaf vrijdag toe. De temperatuur daalde tot onder het vriespunt en in de nachten was er zelfs enige hagel en sneeuw gevallen zodat de duinen op sommige plekken nog een klein beetje wit kleurde. Kortom er was weer eens sprake van een echte winterse halve marathon, omstandigheden die horen bij een klassieker zoals de halve van Egmond. Voor de toeschouwers waren de omstandigheden ook koud ondanks het waterig zonnetje. Echter het publiek liet niet verstek staan en stond in grote getale langs de kant om de lopers aan te moedigen. De organisatie maar ook vele Egmonders hadden de moeite genomen om de vlag uit te hangen, de straat te versieren of muziek te verzorgen waardoor er een leuke sfeer in het dorp ontstond. De prestaties van de leden van de loopgroep waren op de halve marathon als volgt: Harry Gul 1:34:27, Jan Admiraal

2:04:33, Piet Ory 1:51:19, Ger Breure 2:09:06, Herman Admiraal 1:44:21, Maarten Groen 1:49:35, Remi Beukers 1:51:50, Fred Karels 1:51:19 en Loek Zoon 1:27:49.

Herman Admiraal leverde een prima resultaat in het zogenaamde dubbelklassement door de Egmond-Pier-Egmond strandrace af te leggen in 1:35. Ineke Admiraal wist de strandrace af te leggen in de zeer scherpe tijd van 1:40.

De volgende wedstrijd op de agenda van de Loopgroep is de halve marathon en 10 km van Schoorl op zondag 10 februari. Ook een wedstrijd die hoog staat aangeschreven met een prachtig parcours.

Kleding Loopgroep

Het bestuur van de Loopgroep is de laatste maanden bezig geweest met de bestelling van nieuwe singlets. De bestelling heeft echter enige vertraging opgelopen. Zodra de singlets binnen zijn worden jullie geïnformeerd.

Terug van weg geweest

Sinds enige weken zijn een paar "oud gedienden" van de Loopgroep – na enige jaren van afwezigheid – weer terug bij de Loopgroep. Lida, Cor en Thea van harte welkom terug, leuk dat jullie weer met ons meetrainen.

Wie gaat er mee naar de Halve marathon Texel ?

Op Zondag 29 september 2012 staat de staat de Halve marathon van Texel op het programma.



Er wordt gestart vanaf de boot. De inschrijving is open vanaf **1 februari 2013 00:00:00**. Aangezien het aantal startbewijzen beperkt is dient er zo snel

mogelijk ingeschreven te worden. In 2012 hebben Maarten, Harry, Gert-Jan en Piet deelgenomen. Zij waren erg enthousiast over deze loop zodat voor 2013 het plan is om met een grotere groep (en supporters) af te reizen naar de halve marathon van Texel. Naast de halve marathon kan er ook deelgenomen worden aan de 10 km.

Geblesseerden

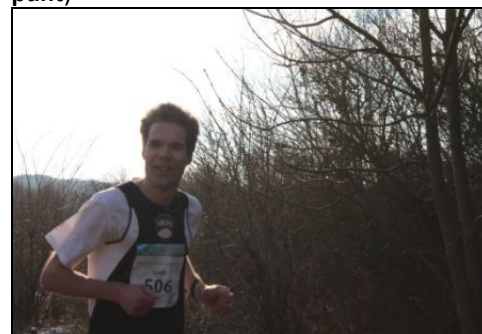
Alhoewel we het niet van iedereen weten is, is in elk geval bekend dat Harry Visser, Henk Krab, Dennis Loo, Pauline Beemster en Paul Hoogland in lichte of ernstige mate te kampen hebben met een blessure. We wensen jullie sterkte en een goed herstel en hopen jullie weer zo snel mogelijk terug te zien.

Foto-impressie halve marathon Egmond

De foto's van onze lopers zijn genomen door Miranda. De overige foto's zijn gemaakt door Dennis.



De kopgroep bij de heren op de Churchill-laan in Egmond aan Zee (tussen 3 en 4 km punt)



Loek onderweg naar een tijd van 1:27:49. Ondanks dat hij niet meer gewend is om lange afstanden te lopen is het toch goed gegaan.



Maarten ging de eerste 10 km goed van start maar na Castricum liepen de kuiten vol. Een zware tocht maar toch weer volbracht.



Close-up van Herman. Ziet er ontspannen uit ondanks de inspanningen van de vorige dag tijdens de Egmond-Pier-Egmond strandrace.



Fred samen met Piet. Er kon nog steeds gezwaaid en gelachen worden.



Een ludiek spandoek bij de Kennedyflat in Egmond aan Zee



Harry bij binnenkomst in de Kazerne: Is dit Sloopgroep Egmond....? Al met al liep Harry een prachtige tijd en liep hij fris en ontspannen naar de finish.



Lange stoet van lopers op de bloedweg, ongeveer 1,5 km voor finish.



Zonnebril op, rode handschoenen aan. En daar ging Ger, onderweg nog even lachen voor de foto....



Jan bood in de Kazerne zijn "schoenen te koop aan". Slechte voorbereiding, last van zijn arm, weinig slaap maar toch gewoon weer uitlopen.



Piet zoals van oudsher lachend onderweg naar Egmond aan Zee. Piet en Fred liepen samen en kwamen in dezelfde tijd over de finish.



Het strand lag er mooi bij (tot 2 km voor Castricum). Mooi zonnetje en veel publiek.



Remi met zijn welverdiende medaille na afloop in de Kazerne. En daarna nog even naar Zuiderduin voor het blarenbal....