

# Nieuwsbrief Loopgroep Hank



## High lights

- ◆ 1e nieuwsbrief 2011 een spannend relaas
- ◆ Nieuwe doelstelling Loopgroep voor 2011. Presentatie volgt.



Zie ook  
[www.loopgroephank.nl](http://www.loopgroephank.nl)

- ◆ Eindelijk nieuwe kleeding voor Loopgroep Hank. Mede dankzij Sjaak Bus
- ◆ Verschillende lopers wagen zich aan het mountainbike op 8 jan. in Egmond aan Zee.



## Mariëlle met haar mountainbike verhaal over de "hel van Egmond"

Bas vroeg me zou jij niet een stukje willen schrijven over je ervaring in Egmond, en ik denk dat de kop boven het stukje al genoeg zegt over hoe ik hem ervaren heb. Ondanks de niet geweldige voorbereiding toch besloten om ervoor te gaan op zaterdag 8 januari in Egmond. Vrijdags samen met Gerard en Henk een verkenning op het strand gedaan, het lag er niet slecht bij. Ja, het waaide maar ach dat was nog te doen, dus ik zou er voor gaan. De mannen waren nog flink in discussie, zachte of harde banden. Ik heb mooi gelaten hoe het was.

Zaterdag niet al te vroeg in het startvak gaan staan, want het was behoorlijk fris en een zeer harde wind. In het startvak werd er nog wat gelachen, ik net voor de start mijn mp3 opgedaan. En daar ging ik dan.. lopend het strand op want ja anders gaat het me toch echt niet lukken. En daar ging ik.. man wat een wind en ik dacht na km of 5 "waarom doe ik dit" Maar ik had gezegd deze te rijden en dan doen we dat.. Dus trappen Mariëlle.... En dat deed ik dus ook. Dan komt het moment dat de eerste rijders je weer tegemoet komen en je dus zeer goed moet uitkijken. Ik reed aan de kustlijn, dus natte voeten met windkracht 8 dan krijg je het taai.

Als eerste kwam Gerard terug en toen kon ik nog wel positief zwaaien, maar er leek geen eind te komen aan die 1e 17 km.

Bij terugkomst van de tegenliggers op het strand (komen dan van keerpunt af) kwam ik Henk nog tegen, maar tegen hem kon ik alleen maar een zwaaiende beweging maken dat het niet meer goed ging. Ondertussen had ik aantal keren moeten afstappen, ik viel gewoon bijna van mijn fiets. Op 1 km voor het keerpunt kwam er nog een militair voertuig en vroeg of het nog ging. Mijn antwoord was "nee het gaat niet meer," maar ik zal die wind mee krijgen. Gelukkig was ik niet de enige die moeite had op het laatste stuk, en het waren niet alleen vrouwen. De kramp schoot in mijn benen nadat een jeep ons uit de wind wilde rijden, want ja dan wil je toch aanzetten. Maar uiteindelijk naar een strijd kwam ik op 17 km punt. De tijd was vreselijk maar ik zou hem kost wat kost uitrijden. En over die streep komen in Egmond. Mijn handen

waren al zo koud dat ik aan vrijwilligers heb moeten vragen om mijn zakje voeding open te maken. Daarna met nog paar andere vertrokken voor de terugweg, met jawel de wind mee. Uiteindelijk bleef ik samen met een jongen over en we hebben elkaar meegetrokken naar de finish. Ik maakte ook nog opmerking, goh ze missen me nog niet. Niet wetende dat Gerard al bij de streep had gestaan, Bas zich zorgen maakte en me tegemoet was gekomen (ik was toen al binnen achteraf) Maar jawel daar was hij de streep.. weer een overwinning op mezelf, de speaker vroeg me hoe was het. En ik kon alleen maar zeggen. "HET WAS EEN HEL"

Toen kwam het terug rijden naar het huis waar we zaten, weer wind tegen, maar door de kou en de vermoeidheid kon ik niet meer schakelen. Nog veel erger was, welke straat moest ik in. Als herkenningspunt zocht ik een grote blauwe defensie bus. Maar die bleek weg te zijn, gelukkig kon ik het alsnog vinden. Henk kwam al gelijk naar buiten, afstappen van mijn fiets was nog net te doen. Ik ben op de trap gaat zitten en daar ging het laatste beetje licht helemaal uit. Ik kon mijn helm niet meer af doen en zelfs overschoenen en schoenen niet meer uit doen. Ohhh wat is sporten toch fijn. Na wat drinken onder de douche gaan staan, en heb daar toch een traantje gelaten. Zo diep ben ik nog nooit gegaan. Maar ik kan wel zeggen: 8 januari 2011 heb ik 36 km van Egmond-pier-Egmond gereden. Ondanks het grote drama van de zaterdag, toch de zondag alsnog een kwart marathon gelopen. Totaal geen spierpijn gehad en voor mij een goede tijd. Zo sloot ik dit sportief weekend alsnog goed af. Maar als ze me vragen rijd je hem volgend jaar weer, zeg ik niet direct NEE...

Je bent de pijn snel vergeten..... Ondanks het slechte weer van het beginnend nieuwe jaar zijn we toch begonnen aan onze persoonlijke doelstellingen.

Oh ja, Gerard en Henk nog bedankt voor het schoonmaken van mijn fiets.