



# LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000  
lopen is leuk, samen lopen is leuker



## DE RODE LOPER

*Nieuwsbrief april, 2026, Jaargang 6 no.22*

**Beste allemaal,**



Eindelijk is daar de zomertijd....Keek jij daar ook zo naar uit?

De lente is in aantocht. Je loopt de deur uit en hoort de vogels, je ruikt het gras. Her en der zien we al korte boeken en verlangen we naar de zon op onze huid tijdens ons hardlooprondje. De avond trainingen worden weer drukker bezocht en we hebben er allemaal weer zin in. Er zijn al wat loopjes bezocht en er wordt flink getraind voor Groningen.

Als verenging hebben we de ALV gehad, heeft Auke afscheid genomen en liggen er volop agendapunten. De EHBO herhalingscursus komt er weer aan, de clinic is gestart, nieuwe trainers worden opgeleid en er borrelt weer van alles in de bestuurskamer.

Zoals genoemd tijdens de ALV gaan wij het qua activiteiten rustiger aan doen in ons jubileumjaar maar dat betekent natuurlijk niet dat we stil gaan zitten. Natuurlijk gaan wij ook dit jaar leuke dingen samen doen. Alleen iets minder intensief maar dat vinden jullie vast niet erg.

Speciale aandacht vragen wij voor de 'uitslagen' lijst. Heb je een loopje gehad, vermeld je tijd dan in de uitslagen lijst. Wij gaan bijhouden wie de mooiste ontwikkeling laat zien, doen hoor!

Geniet van deze Rode Loper en hele fijne Paasdagen!



*Wanda*



loopgroep zuidhorn



loopgroepzuidhorn



facebook.com/loopgroepzuidhorn



# LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000  
lopen is leuk, samen lopen is leuker



## DE RODE LOPER

Nieuwsbrief april, 2026, Jaargang 6 no.22

### Verslag ALV

Afgelopen 5 maart kwam het bestuur naar Kade Z voor de algemene ledenvergadering.

Iedereen heeft het financieel jaarverslag van 2025 kunnen bekijken, het verslag is op de site geplaatst en er lagen een aantal exemplaren op de tafels. Penningmeester Rob gaf een toelichting op het verslag. Het verslag levert geen vragen op.

Philip en John vormden dit jaar de kascommissie. Philip vertelt dat bij de controle geen bijzonderheden zijn vastgesteld. Het advies is om het bestuur decharge te verlenen en dit advies is overgenomen door de aanwezige leden. Philip moet de kascommissie verlaten en wordt volgend jaar vervangen door Mark. Voor het boekjaar 2027 bestaat de kascommissie dus uit John Boersma en Mark van der Walle.

Het sociaal verslag werd eerder op onze website gepubliceerd en werd nog even doorgenomen met Mirjam. Wanda maakt van de gelegenheid gebruik om een extra agendapuntje in te voegen en dat is het afscheid van Auke. In 2011 werd Auke lid van de loopgroep en in 2024 werd hij voorzitter van onze vereniging. Bij vrijwel elke activiteit van onze vereniging, van wandelen tot wadlopen, van feestelijke training tot feestavond, Auke was erbij. Haar verhaal werd ondersteund met diverse foto's van evenementen. Auke kreeg als dank een paar lekkere wijntjes. Wij wensen Auke en Judith veel plezier en woongenot in Balkbrug.

Vanuit de trainers vertelde Coos Datema over de zin van enige krachttraining als hardloper. Krachttraining kan onder andere het verval van spiermassa vertragen. Daarnaast moet als hardloper je rompstabiliteit op orde zijn. Ter ondersteuning liet Coos wat filmpjes zien. Deze filmpjes zijn geplaatst op onze website.

Natuurlijk was er ook de uitreiking van de Gouden Hardloopschoen. Coos was vorig jaar de winnaar van de gouden hardloopschoen. Op het moment dat Coos de schoen won was hij zo verrast dat hij vergeten was om een dankwoord uit te spreken. Dus alsnog Alwin; bedankt! Dit jaar mocht Coos een nieuwe winnaar aanwijzen. Verderop staat te lezen aan wie Coos de Gouden Hardloopschoen door heeft gegeven.

De rest van de notulen is binnenkort te lezen op onze website. Rond 21.45 uur was de vergadering ten einde en werden we nog getrakteerd op een drankje door Auke!

Coos bedankt voor deze leuke en leerzame presentatie!



loopgroep zuidhorn



loopgroepzuidhorn



facebook.com/loopgroepzuidhorn



# LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000

lopen is leuk, samen lopen is leuker



## DE RODE LOPER

Nieuwsbrief april, 2026, Jaargang 6 no.22

### Vacature

Vind jij het leuk om stukjes te schrijven, ben jij creatief en laat jij liever je eigen tekst spreken ipv AI?

Dan ben ik op zoek naar jou!

Voor de Rode Loper en de socials zoek ik iemand die samen met mij onze leden voorziet van informatie over onze club.

Heb je interesse en/of wil je graag meer weten?

App of mail mij!

Wanda



Op dit moment hebben wij een bestelling uit staan bij Bioracer maar onze clubkleding hebben wij ook op voorraad. Op onze website kan je het assortiment bekijken en kenbaar maken als je interesse hebt.

### Nieuwe Clinic groep

Op woensdag 25 maart zijn 14 nieuwe hardlopers begonnen met de clinic. Deze keergegeven door trainer Wiebe.

Wij wensen ze heel veel succes!

### Uitreiking Gouden Hardloopschoen



*de 'Gouden hardloopschoen' deelt een lid uit aan een ander lid uit tijdens de ALV en wordt doorgegeven aan een lid dat zich inzet voor onze vereniging*

Dit jaar was de eer aan Coos om de schoen door te geven. Coos gaf de schoen door aan John, helaas was John verhinderd tijdens de ALV.

Coos: "John is iemand met een duidelijke mening, maar loopt hier niet mee te koop. Is loyaal aan de loopgroep en de leden en is één van de founding fathers van de Loopgroep Zuidhorn. Navegeert als Columbus (bij de bevrijdingsloop gebruikt hij een Tom Tom van de rommelmarkt) en is een trainer die zijn trainingen goed voorbereidt!"

John ontving de schoen een dag later uit handen van Rob. Gefeliciteerd John en nogmaals dank voor je inzet!



loopgroep zuidhorn



loopgroepzuidhorn



facebook.com/loopgroepzuidhorn

## DE RODE LOPER

Nieuwsbrief april, 2026, Jaargang 6 no.22



Op zaterdag 24 januari ontvingen we een bericht van het bestuur van de Dierenweide in Zuidhorn.

Op 14 juni van vorig jaar organiseerde de loopgroep een estafette sponsorloop voor het goede doel De Dierenweide. Met de opbrengst heeft de stichting Dierenweide inmiddels uitgaven gedaan. Er zijn informatieborden en knuffeldieren gekocht.

Op zaterdagmiddag 24 januari zijn bij de dierenweide informatieborden geplaatst. De panelen in de borden kunnen periodiek worden vervangen door nieuwe. Er kan daarmee van thema worden gewisseld.

Op deze twee borden staat informatie over de herkomst en voeding van de dieren. De knuffelbeesten waren eerder al aangeschaft. Deze worden volop gebruikt en zijn een mooie aanvulling op datgene wat de dierenweide heeft te bieden.

Wij worden als loopgroep nogmaals hartelijk bedankt dat we dit mogelijk hebben gemaakt.

inbreng Kasper





# LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000  
lopen is leuk, samen lopen is leuker



## DE RODE LOPER

*Nieuwsbrief april, 2026, Jaargang 6 no.22*

Zoals jullie weten is de clinic weer begonnen en als afsluiter organiseert het bestuur altijd een ZuidhoRun van 5 km. De ZuidhoRun is zaterdag ochtend 6 juni a.s. om 11.00 uur.

Omdat een aantal bestuursleden dan verhinderd zijn zoeken wij een leden die mee willen helpen.

Wij hebben je hulp nodig van 10.30 tot ong 12.00 uur.

Wil jij ons helpen of wens je eerst meer informatie? Neem dan contact op met onze secretaris Koos de Vries via e-mail; [Opboerdam@ziggo.nl](mailto:Opboerdam@ziggo.nl)



**Meelopen met de ZuidhoRun is voor de gezelligheid en de cliniclopers natuurlijk ook heel fijn.**

**Zo kunnen wij alvast dat heerlijk clubgevoel delen.**

**De loop is 5 km en van te voren zullen wij de route delen op onze website.**

**Graag opgeven via de evenementenlijst.**

**Leuk als je er bij bent!**



loopgroep zuidhorn



loopgroepzuidhorn



facebook.com/loopgroepzuidhorn



# LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000  
lopen is leuk, samen lopen is leuker



## DE RODE LOPER

*Nieuwsbrief april, 2026, Jaargang 6 no.22*

**Zomertijd, maar hesjes zijn nog verplicht!**

Heerlijk die zomer tijd!

De hele winter hebben we met lampjes en reflecterende hesjes gelopen en dat moeten we nog even volhouden.

Hesjes zijn verplicht tot de trainer aangeeft dat ze niet meer nodig zijn!

Hesje vergeten? Bij de materialenkist hangen reflecterende hesjes die regelmatig worden gewassen, deze mag je gerust even lenen.

## GEORGANISEERDE DUURLOOP! GA JE MEE?

*Zondag 19 april* staat een natuurduurlooptochtje gepland in het prachtige Lauwersmeergebied welke door Koos is uitgezet.

Vertrek is om 9 uur met de auto vanaf Fysio Hooiweg, of sluit je aan om 9:30 bij het restaurant "Het Booze Wrijf" in Lauwersoog.

Vanaf "Het Booze Wrijf" lopen we een rondje van ca.13 km door het natuurgebied van het Lauwersmeer. De route gaat langs open velden, waterpartijen, bos en een nieuwe aangelegd getijdengebied in de Marnewaard.

De route is grotendeels verhard, maar er zijn ook een aantal zandpaden (tankbanen) op de route. Voor wie nog wat extra kilometers wil maken, kan de route eenvoudig worden uitgebreid.

Na afloop kunnen we bij het restaurant nog een koffie of warme chocolademelk nemen, natuurlijk met appeltaart!

Geef je op via de evenementenlijst.



loopgroep zuidhorn



loopgroepzuidhorn



facebook.com/loopgroepzuidhorn



# LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000  
lopen is leuk, samen lopen is leuker



## DE RODE LOPER

*Nieuwsbrief april, 2026, Jaargang 6 no.22*



Het bestuur is erg blij dat, na de oproep, 4 leden zich aangemeld hebben voor de trainerspoule!

Op 18 maart is de cursus assistent trainer ALT-2 van start gegaan. Coos Datema verzorgt de cursus voor; Niels, Rob, Miranda, Jeroen van onze loopgroep en Arjen van loopgroep Petersport.

De eerste theorielessen zijn inmiddels afgerond en op maandagavond 30 maart was het tijd voor de praktijk. (Zie foto)

Hoewel er in de praktijk nog wel te leren valt, ervaren alle deelnemers het oefenen als leerzaam en plezierig. Wat zijn wij blij dat jullie dit voor ons doen.

En Coos, wat fijn dat je dit voor onze vereniging doet, dank je wel!



loopgroep zuidhorn



loopgroepzuidhorn



facebook.com/loopgroepzuidhorn



# LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000  
lopen is leuk, samen lopen is leuker



## DE RODE LOPER

*Nieuwsbrief april, 2026, Jaargang 6 no.22*

### Uitnodiging: Informatieve Hardloopavond voor Leden van Loopgroep Zuidhorn

Op donderdag 9 april 2026 organiseert HealthCentre Fysiopraktijk Zuidhorn een inspirerende en praktische avond voor alle leden van Loopgroep Zuidhorn. Volg je de trainingen en/of werk je toe naar een 10 km, 21 km of zelfs een marathon, dan is dit een waardevolle bijeenkomst vol kennis die je direct kunt toepassen in je trainingen.

Datum en tijd  
Donderdag 9 april 2026  
19.30 – 21.00 uur

Locatie  
HealthCentre Fysiopraktijk Zuidhorn  
Van Starckenborghkanaal Zuidzijde 2, Zuidhorn

Programma  
Tijdens deze avond volg je twee workshops:

1. Gezonde voeding voor hardlopers  
Wat eet je voor, tijdens en na een training  
Hoe ondersteun je je lichaam optimaal bij duurlopen en intervaltraining  
Praktische tips voor wedstrijdvoorbereiding

2. Hardlopen zonder blessures  
Hoe voorkom je veelvoorkomende hardloopleblessures  
Waar let je op in techniek en houding  
Korte oefeningen die we samen uitvoeren  
Kom daarom graag in je hardlooplekleding.

Begeleiding  
De workshops worden verzorgd door:  
  
Noa, diëtist en actief atleetkporter  
Marije, fysiotherapeut en eveneens atleetkporter  
Zij delen hun expertise en beantwoorden al je vragen.

Aanmelden via website Loopgroep Zuidhorn  
Er is ruimte voor maximaal 30 deelnemers.  
Wil je erbij zijn, meld je dan tijdig aan.



loopgroep zuidhorn



loopgroepzuidhorn



facebook.com/loopgroepzuidhorn