LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000

lopen is leuk, samen lopen is leuker

DE RODE LOPER

Nieuwsbrief oktober, 2026, Jaargang 6 no.24

Hallo allemaal,

Voor jullie ligt een nieuwe Rode Loper
Het is alweer november. Wat vliegt de tijd! De klok is terug naar de wintertijd gegaan, de sfeerverlichting hangt weer in het dorp en op de evenementenlijst zie ik alweer de eerste inschrijvingen voor loopjes in 2027 verschijnen. De Monnikenloop, de Halve van Haren en nog veel meer leuke evenementen passeren de revue.
Maar eerst maken we natuurlijk 2026 nog mooi af!

Op dit moment is een enthousiaste groep lopers druk bezig met de clinic. Eind november wacht voor hen de grote uitdaging: het volbrengen van de 5 kilometer. Heel veel succes én vooral veel plezier gewenst tijdens de laatste trainingsweken. De eindstreep komt voor jullie inmiddels snel dichterbij!

Naast de georganiseerde wedstrijden hebben we ook weer onze eigen gezellige Lichtjesloop in de stad, georganiseerd door Els en Karin. Een mooie traditie waar we elk jaar naar uitkijken. Inschrijven kan nu via de evenementenlijst. Wees er snel bij, want vol is vol!
Ik heb ook even de marathon van Enschede op de evenementenlijst gezet. Ik ben benieuwd wat jullie daarvan vinden. Van horen zeggen is het een uitstekend georganiseerde wedstrijd, met afstanden variërend van 5 kilometer tot de volledige marathon. Heb je interesse? Laat het weten via de evenementenlijst. Bij voldoende belangstelling gaan we kijken wat we kunnen organiseren. Je hebt nog geen ticket maar laat even weten of je interesse hebt.

Daarnaast trekken we als club de stoute hardloopschoenen aan. We onderzoeken namelijk de mogelijkheden om in september met één of misschien zelfs twee teams deel te nemen aan de estafette van Winschoten. Dat zou een prachtige uitdaging zijn. Laat ook hiervan weten, via de evenementenlijst, of je interesse hebt. Wordt vervolgd!

Inmiddels borrelen er ook alweer ideeën voor 2028 op om samen een gezellig loopweekend weg te organiseren. De eerste zaadjes daarvoor zijn in ieder geval geplant.



Veel leesplezier en vooral veel loopplezier de komende periode!

Sportieve groet, Wanda

LOOPGROEP ZUIDHORN
opgericht in 2000
lopen is leuk, samen lopen is leuker

DE RODE LOPER

Nieuwsbrief oktober, 2026, Jaargang 6 no.24

De 4 mijl clinic

De 4 mijl van Groningen is een loopje waar ik al vanaf de editie van 1989 aan meedoe. Eerst op oude basketbalschoenen zo hard weg als ik kon en dan maar overleven. Het evenement heb ik zie groeien van iets meer dan 2000 deelnemers naar zo'n 30000 deelnemers vorig jaar. Lang was de 4 mijl mijn enige loopje in het jaar. Later ging ik in de weken ervoor wel wat hardlopen en kocht ik hardloopschoenen bij Perry van der Kar. Zo ging dat jaren door. Vanaf 2006 of 2007, toen ik lid werd van de loopgroep, kon ik het wat beter volhouden, maar echt sneller werd ik niet. Wij doen vaak lange duurlopen, waar niets mis mee is, maar we doen weinig tempoduurlopen of lange intensieve intervallen.
Dit is precies de reden waarom ik op de fiets in Griekenland de 4 mijl clinic bedacht. Door gericht trainen de 4 mijl beter (comfortabeler, lekkerder, sneller) te kunnen lopen. Ik appte de trainersgroep en uiteindelijk kreeg ik toestemming van het bestuur de clinic te starten. Ik schreef een schema voor mezelf en deelde dit met de groep. De deelnemers, op twee na leden van de loopgroep, deden de 7 trainingen fanatiek mee en er was een fijne sfeer in de groep. De week voor de 4 mijl hebben twee deelnemers en ik de 4 mijl gelopen. Dankbaar gebruik makend van "haas" Karin liepen we een lekkere 4 mijl. Een week later liepen de deelnemers de echte 4 mijl. De deelnemers waren in het algemeen tevreden over hun prestatie. Twee lopers hebben de 4 mijl niet gelopen, omdat ze niet "hardloop" gerelateerde blessures hadden. De reacties die ik op mijn feedback formulier kreeg waren positief, dus misschien kan dit een volgende keer weer. Zelf denk ik nu aan een voorbereidingsgroepje voor de Halve van Haren waar de lopers gewoon bij hun eigen trainingsgroep blijven. Ze krijgen een schema mee en ik wil dan een keer in de 4 weken de groep even bij elkaar voor feedback en bijsturing. (Dit weet het bestuur nog niet overigens ;-))

-Coos Datema-

LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000

lopen is leuk, samen lopen is leuker

DE RODE LOPER

Nieuwsbrief oktober, 2026, Jaargang 6 no.24

Algemene Ledenvergadering

Omdat de kosten van consumpties en zaalhuur aardig in de papieren lopen, heeft het bestuur besloten om de ALV te houden bij de fysio aan de Hooiweg. De fysio stelt kosteloos een ruimte beschikbaar en wij zorgen zelf voor de koffie en iets lekkers.

-De ALV is vrijdag 5 maart 2026-

Zet maar vast in de agenda.
Het evenement staat inmiddels op de lijst.

Nieuwjaarsborrel

Vrijdag 22 januari staat de Nieuwjaarsborrel in de agenda. Welke invulling wij hieraan gaan geven, laten wij nog even in het midden...

Sommige Instagram of Facebook accounts zijn de moeite waard om te volgen, of gewoon leuk om ze zo nu en dan eens te bekijken. Voor hardlopers zijn dan vooral de aan hardlopen gerelateerde accounts interessant. Even een hele kleine greep uit een ontzettend groot aanbod:

- Coachkimeli, met de allerbeste hardlooptips uit Kenia
- Beyondrunning.nl, voor 40+ers (jaja, haha)
- Runnersworld.nl, tips, gezondheid, kleding
- Emiel.berghout, de man met het matje
- Josette van Toor, over gezond eten voor atleten
- Chotimmi, online fitness coach
- Slowrunnersgroningen, elke donderdagavond tempo 7/8
- Loopgroepzuidhorn, voor ons allemaal

Doe er je voordeel mee, om nog meer te kunnen genieten van het hardlopen!!

-Marjon-

Ga je verhuizen?



WINTER

Geef wijzigingen door!!!

STRAVA loopgroep zuidhorn | loopgroepzuidhorn | facebook.com/loopgroepzuidhorn

LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000

lopen is leuk, samen lopen is leuker

DE RODE LOPER

Nieuwsbrief oktober, 2026, Jaargang 6 no.24



Estafette Winschoten 2027

Wij zijn voornemens om in 2027 mee te doen met de Run van Winschoten en dan met de 10 x 10km estafette op, waarschijnlijk, zaterdag 11 september 2027.

Dit vergt veel voorbereiding dus vandaar dat wij dit nu al kenbaar gaan maken en wij het zichtbaar op de kalender zetten.
De datum is nog niet officieel dus dat is even een gok. We weten eigenlijk nog niets maar 1 ding weten wij wel; Loopgroep Zuidhorn gaat haar best doen om daarbij te zijn en wij hopen jullie ook.

Wij willen proberen met 2 groepen heen te gaan; 1 groep die echt gaat en traint voor een snelle tijd -> de eerste ploug ´de sprinters´.
Daarnaast een groep die het ontzettend leuk vind om mee te doen en de 10 km in de benen heeft zitten -> de tweide ploug ´de runners´.

Lukt het ons niet om 2 ploegen bij elkaar te krijgen dan gaan we de ploegen samenvoegen. Je kan je inmiddels opgeven in onze evenementenlijst maar weet dus dat de datum en tijd nog niet vast staat.
Er kunnen per ploeg max 10 lopers mee doen maar we hebben natuurlijk wel een reservelijst/ lopers nodig dus ook daar zoeken wij mensen voor!
Ben je in voor een dagje Winschoten in 2027? Geef je dan nu op!



PS: **clubkleding is verplicht!**

Meer info: https://www.runwinschoten.nl/deelnemen/10-x-10-estafette/

Opbrengst Raboclubsupport 2026 € 332,47

STRAVA loopgroep zuidhorn loopgroepzuidhorn facebook.com/loopgroepzuidhorn

LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000

lopen is leuk, samen lopen is leuker

DE RODE LOPER

Nieuwsbrief oktober, 2026, ~~Jaargang~~ 6 no.24



Lichtjesloop

Zoals eerder vermeld organiseren Karin en Els ook dit jaar de lichtjesloop. Om het niet te groot te laten worden is er een max aantal deelnemers ingesteld voor deze loop.

We reizen vanaf de Hooiweg met auto´s naar de Stad en vertrekken om 19.00 uur.
We zijn rond 22.00 weer terug in Zuidhorn.

De lichtjesloop is een duurloop van ong 8km door de Stad langs alle mooie versierde plekjes richting de Grote markt.
We lopen niet hard en staan regelmatig stil voor de leukste fotomomentjes dus iedereen kan meedoen. Versier jezelf met lichtjes en dompel jezelf onder in Kerst!
Geef je nu op → Vol = Vol
-neem je pin mee voor een warme choco-

Aandachtspuntjevanaandachtspuntjevanaandachtspuntjevanaandacht!

In de nieuwsbrief van afgelopen april staat vermeld dat wij bij willen houden wie de mooiste ontwikkeling per jaar laat zien. Dit kunnen wij alleen doen als jij jouw deelname aan een loopevenement met ons deelt op de uitslagenlijst, door je afstand en tijd te vermelden.
Aan de hand van deze lijst maakt Rob een klassement, en iedereen kan hier dus aan meedoen.
Aankomende nieuwjaars bijeenkomst (22 januari 2027) vindt de uitreiking plaats, dus wil jij kans maken op een prijs, vul dan nog vòòr het einde van dit jaar de uitslagenlijst in!!

-Marjon-

LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000

lopen is leuk, samen lopen is leuker

DE RODE LOPER

Nieuwsbrief oktober, 2026, Jaargang 6 no.24

Terugblik BBQ

Wat was het weer gezellig.
Dit jaar georganiseerd door Anneke H, Anne Marie en Sandra in de sfeervolle tuin van Anne Marie.
Lekker quality tijd met elkaar onder het genot van een BBQ met een drankje.

Het was goed weer en de sfeer zat er gelijk goed in. We werden welkom geheten met een lekker drankje en een soort bingo-spel die ervoor zorgde dat iedereen even een praatje met elkaar maakte.
De BBQ ging aan en we genoten van al het lekkers.
Na de BBQ organiseerde Jeroen een pubquiz over muziek. De hersenen werden gekraakt en er werd diep in het verleden gegraven.
Dank jullie wel BBQ-werkgroep voor deze heerlijke clubavond en dank Jeroen voor de ontzettend leuke muziekquiz.









LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000

lopen is leuk, samen lopen is leuker

DE RODE LOPER

Nieuwsbrief oktober, 2026, Jaargang 6 no.24

RUN2DAY
DOOR RUNNERS VOOR RUNNERS

Maandagavond 26 oktober kregen we bezoek van Jacob en Marjon van Run2Day Assen voor een inspirerende gasttraining.

Hoewel de avond begon met een paar regendruppels, bleef het uiteindelijk nagenoeg droog en konden we onder prima omstandigheden trainen.



Na een gezamenlijke inloop verplaatsten we ons naar de parkeerplaats, waar we ongestoord aan de slag konden. Al snel kwam het belang van een goede loophouding en actieve armbeweging aan bod. Vervolgens liet Jacob ons een bijzondere oefening doen: hardlopen terwijl we uitsluitend door de neus ademhaalden. Lukte dat niet, dan liep je volgens hem eigenlijk te hard.
Daarmee raakte hij een belangrijk punt. Veel hardlopers trainen volgens Jacob structureel op een te hoog tempo. Wie steeds te hard loopt, bouwt onvoldoende conditie op en herstelt minder goed. Zijn advies was duidelijk: de clubtraining mag intensief zijn, maar de overige trainingen van de week moeten juist op een rustig en comfortabel tempo worden afgewerkt.

Ook besteedde hij aandacht aan de paslengte. "Grote passen, gauw thuis" klinkt misschien aantrekkelijk, maar voor efficiënt en blessurevrij hardlopen geldt juist het tegenovergestelde. Kleine, snelle passen zijn vaak effectiever. Daarbij is het belangrijk dat je voet niet vóór je knie landt, om de belasting op spieren en gewrichten te beperken.

Ter afsluiting stond de hartslag centraal. Jacob maakte ons bewust van het belang van trainen in de juiste hartslagzones. Slechts een beperkt deel (20%)van je trainingen zou boven je drempelwaarde moeten plaatsvinden. Een nuttige les die veel deelnemers direct mee kunnen nemen in hun eigen trainingsschema.

Rond negen uur keerden we terug bij de Hooiweg. Het was een geslaagde en leerzame avond, met een mooie opkomst en veel enthousiaste leden. We bedanken Jacob en Marjon hartelijk voor hun komst en de vele bruikbare tips die zij met ons hebben gedeeld.

Wil ik toch ook nog even benoemen dat onze trainers ook nog een mooi compliment ontvingen van Jacob. Het was opgevallen dat alle lopers zo netjes 2 aan 2 liepen langs de openbare weg en aandachtig luisterden in een kring naar de trainer, steken onze trainers maar even in de bekende zak.

LOOPGROEP ZUIDHORN

opgericht in 2000

lopen is leuk, samen lopen is leuker

DE RODE LOPER

Nieuwsbrief oktober, 2026, Jaargang 6 no.24



ZuidhoRun krijgt een andere invulling

Jullie zijn gewend om na afloop van de clinic de ZuidhoRun op de agenda te zien staan. De afgelopen jaren hebben we daar als bestuur met veel plezier, tijd en aandacht in gestoken. Toch merken we dat de belangstelling voor de ZuidhoRun steeds wat achterblijft. Daarnaast staan er ieder jaar weer vrijwilligers klaar om alles mogelijk te maken, terwijl de deelname helaas beperkt blijft.
Daarom hebben we besloten om het dit jaar anders aan te pakken.

We gaan de clinic afsluiten met een gezamenlijke 5 kilometer duurloop. Daarbij halen we het wedstrijdelement eruit. Voor de deelnemers van de clinic draait het immers niet om de snelste tijd, maar om iets veel mooiers: het volbrengen van hun eerste 5 kilometer. Een prestatie om trots op te zijn!
Natuurlijk zou het extra leuk zijn wanneer onze nieuwe hardlopers onderweg gezelschap krijgen van ervaren clubgenoten. Samen lopen maakt het niet alleen gezelliger, maar zorgt ook voor een mooie steun in de rug voor de deelnemers die de afgelopen weken hard hebben getraind.



Daarom doet het bestuur een oproep aan alle leden:
📅 Zaterdag 28 november
🕥 Start loop om 11.00 uur, aanwezig uiterlijk 10.45 uur
📍 Noordhorn , locatie en route volgt
🏃 Gezamenlijke 5 km duurloop
Ook familie en vrienden mag je opgeven en natuurlijk zorgen wij voor de juiste vibe!



Lijkt het je leuk om mee te lopen en onze clinicdeelnemers aan te moedigen? Geef je dan op via de evenementenlijst. Samen maken we er een mooie en gezellige afsluiting van!