

Onze ambities? "Gewoon lekker" een 5 km! - Christine Lambers en Herman Kraaij

Tijdens de training terughollend naar de Doordraaiers kregen wij van Henk Hofman van de redactie de vraag of wij als nieuwe leden een stukje wilden schrijven voor de Nieuwsbrief. Natuurlijk! We kregen al direct wat 'richtlijnen' mee; deze volgden later ook nog via de mail. Een echte projectleider, die Henk...

Even voorstellen

Wij zijn Christine Lambers en Herman Kraaij, allebei 49 jaar (pffffft.). In de zomer van 2012 zijn wij verhuisd van Mijdrecht naar Houten. We hebben eerst een woning gehuurd in de wijk De Steen omdat we de voor ons ideale woning nog niet hadden gevonden. Intussen is dat wel het geval en wonen we nu (na 3 verhuizingen in 15 maanden tijd) met veel plezier in de wijk Het Mos.



Herman werkt als manager sales bij Volker Wessels (grote infrastructurele projecten). Christine werkt (nu nog) als projectsecretaresse bij de gemeente Uithoorn, maar is op zoek naar een leuke secretariële baan (liefst in een mensgerichte organisatie) dichterbij huis. Dus mochten jullie iets horen... Graag!

We hebben twee dochters: Vivian en Nena. Vivian is 22, studeert Event Management aan de HKU en woont op kamers in Utrecht. Nena is bijna 14 en zit in twee HAVO op de Heemlanden. En dan hebben we nog Mats, onze 3-jarige Borderterriër.



In onze vrije tijd wandelen we graag, zowel mét als zonder hond. Pas nog een weekend samen naar Epen in Zuid-Limburg geweest. Eén en al bagger na dagen van regen, dus heuse "mud wandelingen" gemaakt...

Sportieve start

Daarnaast hebben we ons afgelopen week aangemeld bij de Doordraaiers. Na twee jaar geen racket aangeraakt te hebben begint het weer te kriebelen. Zal wel even wennen worden om na 38 jaar lidmaatschap bij Tennisvereniging Mijdrecht (Christine) in te burgeren bij een nieuwe club. We zijn heel benieuwd en hebben er zin in!

Afgelopen zomer hebben we een voorzichtige start gemaakt met hardlopen. Christine heeft in het verleden een korte tijd bij de Veenlopers gelopen met als eindresultaat (jawel!) een 5 km-loop. Herman heeft een keer, met veel te weinig training, de Dam-tot-Dam-Loop gelopen. Zoals jullie begrijpen, zullen we de behaalde tijd (en de weg er naartoe) maar laten voor wat het is. In september zijn we gestart bij Loopgroep Houten met als doel goed begeleid te worden in het trainen en ons sociale netwerk in Houten op te bouwen. Op de eerste avond werden we direct geconfronteerd met het hoge niveau van de LGH. Als beginnende hardloper met nauwelijks training achter de rug is het enorm zwaar aan te haken.



Instapniveau en aanhaken

Vanzelfsprekend startten we in de langzame groep maar dat bleek een relatief begrip... De eerste avond direct een kilometer of 11 afleggen terwijl wij getraind hadden tot 3 kilometer! Ons trainingsschema dus maar wat opgeschroefd die eerste weken. Intussen zijn we aangehaakt en kunnen we de training goed meelopen. We ervaren het ambitieniveau van de lopers als hoog. Vrijwel iedereen loopt 10 kilometer of meer en het aantal halve- en hele marathonlopers is aanzienlijk. In dit licht is ons ambitieniveau als laag te beschouwen. Hoewel we vaak horen: "Het komt vanzelf, zo zijn wij ook ooit begonnen", past de vijf kilometer ons tot nu toe prima!

Het sociale aspect van de LGH vinden we hartstikke leuk. De introductie van nieuwe lopers aan het begin van de training is een prima initiatief, waardoor je daarna heel snel aanspraak hebt en kunt aanhaken. Het valt ons op dat het gaat om het meedoen en lopen, niet om onderlinge competitie. De manier waarop de trainers ons begeleiden vinden we fantastisch! Gedreven, technisch goed en met oog voor iedereen. Dank daarvoor!

Wel nog een tip van onze kant: het instapniveau voor beginners is, zoals al beschreven is, bijzonder hoog. Wij denken dat het goed is om een speciaal programma voor beginners te ontwikkelen, zodat zij verantwoord kunnen aanhaken. Daarnaast zou er van ons nog iets meer ingezoomd mogen worden op techniek. Zeker als beginnende lopers kunnen we daar vast nog veel verbetering in aanbrengen.

Al met al zijn we blij dat we lid geworden zijn en hopen we nog veel sportieve en gezellige dinsdagavonden bij de loopgroep te hebben. Maar voorlopig 'gewoon lekker' een 5 km!

