



November 2025



>>> **UITSLAGEN!**

Zevenheuvelenloop

15 km:

Anoek Velt	1:50:24
Claudia van Paddenburg	1:43:50
Noa van Langen	1:29:01
Roeland Helfensteijn	1:27:48
Jelle Schaper	1:15:43
Eric Wijnen	1:28:33

Graef Castricum Trail

23 km:

Marielle de Groot	2:33:11
Paul Hofstra	2:33:11

>>> **WIJ WENSEN IEDEREEN ALVAST
HELE FIJNE FEESTDAGEN TOE!!**



>>> **PLEZIER EN GEZELLIGHEID!**

Deze maand staan er nog een paar leuke activiteiten op de planning, namelijk de lichtjesloop op **donderdag 18 december** en de oliebollopen op **zaterdag 27 december**!

Meer info volgt vanuit de activiteitencommissie!

>>> **TIPS VOOR EGMOND!**

- Loop op het strand met een kortere pas en een hoger ritme (pasfrequentie). Dit zorgt ervoor dat je minder wegzakt in het zand.
- Kijk niet naar je voeten, maar richt je blik 10 meter vooruit, dit bevordert je loophouding en voorkomt dat je te veel voorover leunt.
- Zoek bij harde tegenwind een groepje op om te schuilen voor de wind. Hiermee kun je 10 tot 20% energie besparen!
- Versterk je voet- en kuitspieren tijdens het traplopen. Deze spieren worden hard aan het werk gezet bij de verschillende ondergronden op het parcours; strand, korte klimmetjes en schelpenpaden.

>>> **ZET IN JE AGENDA!**

Zondag 11 januari:
Egmond kwart en
halve marathon
(10,5 en 21,1 km)

De halve van Egmond is
UITVERKOCHT!

Zondag 8 februari:
Groet uit Schoorl Run
(10, 21,1 en 30 km)
= VOLLEDIG
UITVERKOCHT!

Zaterdag 7 maart:
Pre-Run Zandvoort Circuit Run
(5,5 en 10 km)

Zondag 29 maart:
Zandvoort Circuit Run
(4, 12 en 16,1 km)