

Algemeen

Laat ik echter eerst even beginnen met uit te leggen waar het “K en C –concept” vandaan komt. Ik probeer ieder weekend een loopje te doen. Bovendien wil ik de kosten in het gareel houden en probeer ik dit lichaam niet al te zeer in de vernieling te helpen. Daarom ben ik een grote aanhanger van de door Bram geïnitieerde loopjes. Een bijkomend voordeel van niet te veel marathons lopen is ook nog dat ik niet bovenmatige veel ruimte voor T-shirts in onze kleerkast hoeft te claimen. Dit heeft weer als voordeel dat mijn echtgenote als ik er niet ben kan gaan shoppen en genoeg ruimte voor haar buit heeft. Door deze loopjes krijg ik bovendien heel verrassende en mooie stukjes Nederland te zien. En last but not least leer ik zo steeds meer mensen kennen. Dit heeft er in geresulteerd dat Jannet Lange mijn manier van lopen omschreef als “lopen met Kameraden en Camera”.

In [mijn verslagje](#) van de, in mijn ogen heel geslaagde, première van de K en C Loop heb ik aangegeven dat ik heel graag in iedere provincie een K en C loopje zou willen organiseren. Hiervoor heb ik wel de hulp van enthousiaste lopers nodig die ter plaatse bekend zijn. Tot mijn heel groot genoegen heb ik daar veel positieve reacties op ontvangen.

Daarom zijn er in 2009 nog 5 K en C loopjes georganiseerd.

Dit waren:

[1 Augustus Sittard, reisleader: Henk Geilen](#)

[24 Oktober Rotterdam, reisleader :Matthijs van Welie](#)

[31 Oktober Oisterwijk, reisleader: Cris Simons](#)

[21 November Bergen op Zoom, reisleader: Jean-Antoin van Rijzen](#)

[5 December Zwolle, reisleader: Herman Euverman](#)

Voor 2010 staan weer minimaal drie K en C loopjes in de planning.

Dit zijn:

31 Juli K en C Limburg

Zaterdag 31 juli gaan we weer op verkenningsstocht naar de onbekende stukje van het Limburgse land.

Dit is een ontspannen duurloop waarbij het genieten van het lopen en de van de omgeving op de eerste plaats staan.

We starten om 10:00 uur op het NS station van Sittard. Dit is ook de plek waar we weer hopen aan te komen.

De geplande route is 50 kilometer en lijkt een beetje op de route van de eerste k en C loop in Sittard.

Deze route is [hier te vinden](#). [Deze plaatjes](#) geven een beeld van wat er waarschijnlijk te zien zal zijn.

Iedereen is van harte welkom. Kosten (met uitzondering van je eigen reiskosten) zijn aan dit loopje niet verbonden.

Tegen alle K en C principes in zijn er ruim voldoende verzorgingsposten. Om te voorkomen dat er of te weinig lekkernijen zijn of dat ik de komende 6 weken de overgebleven vlaai moet eten wordt het aanmelden door middel van een mailtje naar info@looplezier.tk heel erg op prijs gesteld.

4 September K en C Groningen

2 Oktober K en C Drenthe

Nadere informatie volgt.

De uitgangspunten zijn bij alle loopjes hetzelfde, en in grote lijnen als volgt:

Het is géén wedstrijd. Wel is het een mooie combinatie van kennis maken met een stukje Nederland, het aangename gezelschap van bekende en onbekende loopenthousiastelingen en tevens het overbruggen van een stevige afstand. De ervaring heeft geleerd dat dit ook een mooie manier is om mensen te laten ruiken aan het fascinerende stuk van de loopwereld dat na de marathonaafstand begint.

De loopjes zijn altijd op zaterdag gepland en starten en eindigen bij een NS station. De afstand is tussen de 50 en 55 kilometer. De start is rond 10:00 uur en wordt in onderling overleg bepaald waarbij rekening wordt gehouden met de aankomst tijden van de trein.

Iedereen is van harte welkom. Wel wordt er vanuit gegaan dat de lopers in staat zijn om een marathon te kunnen lopen. Kosten zijn er m.u.v de reiskosten niet en ook voor de verzorging onderweg dienen de lopers zelf te zorgen. Het wordt heel erg op prijs gesteld als de lopers zich even aanmelden via het e-mail adres kenc@looplezier.tk. Dat kan uiteraard tot de avond voor de loop.

1 Augustus Sittard, reisleader: Henk Geilen

Voor deze tocht is een verassend stukje Limburg uitgezocht. Uiteraard zitten er een paar heuveltjes in. Maar ook holle wegen en beekdalen laten we niet links liggen. We zullen ook het meest merkwaardige verkeersbord van Nederland passeren en ons kunnen laven aan een bron met geneeskrachtig water. Hierbij wordt de garantie afgegeven dat dit water zowel platvoeten geneest als ook zadelpijn als sneeuw voor de zon laat verdwijnen.

Tevens zullen er tegen alle K en C principes in 5 verzorgingsposten zijn. Om te zorgen dat hier meer staat dan een lege tafel wordt aanmelden op prijs gesteld. Geef ook even aan of je koffie en thee wil.

Hier [staat de geplande route](#).

De afstand is 50 kilometer.

De start is om 10:00 aan de voorkant van NS-station te Sittard.

24 Oktober Rotterdam, reisleader :Matthijs van Welie

Reisleader Matthijs:

"Nu ben ik een echte Rotterdammer en ik weet heel goed dat niet Rotterdam maar 's Gravenhage de hoofdstad van Zuid-Holland is. Je plan zal je dus niet in Rotterdam brengen. Toch wil ik je uitdagen om, al of niet in het kader van je huidige plan, toch een keer naar Rotterdam te komen. Tenslotte is Rotterdam ruim 40 jaar de grootste havenstad ter wereld geweest, de tweede stad van Nederland qua inwoneraantal, wordt het tegenwoordig al New York aan de Maas genoemd en (je hebt er zelf al meerdere keren aan mee gedaan) is Rotterdam al jaren in het bezit van het grootste en meest aansprekende hardloopevenement van Nederland. V.w.b. de route: Ik heb inmiddels een m.i. boeiende route uitgezet waarvan de eerste 30 km door de stad slingeren. De start en finish is bij het NS station Rotterdam-Lombardijen. Voor de mensen die niet met het OV komen is daar ook voldoende parkeergelegenheid. Ik ga momenteel liever niet naar Rt-CS want dat is één grote bouwput.

V.w.b. het eerste deel van de route: We lopen langs De Kuip van Feijenoord, een stuk door de multiculturele wijken van Oud Zuid, we nemen de Maastunnel (en zien de opgekalefaterde SS Rotterdam aan de kade liggen), via Chinatown langs de bouwput van het CS, tussen de hoogbouw door de Meent op en via het Hofplein over de Coolsingel. Dan de Erasmusbrug en na de Willemsbrug naar de heilige marathongrond rond de Kralingseplas. In 1981 werd hier de eerste marathon van Rotterdam gelopen. Start en finish op de Coolsingel en 5 rondjes rond het Kralingsebos. De Schot John Graham liep gelijk een voor die tijd fabelachtige chrono van 2.09 en zette Rotterdam daarmee direct op de marathonkaart. Daarna door de wijk Kralingen naar de Van Brienoordbrug.

De km 30 t/m 55 lopen we door de polders en het griendengebied langs de Oude Maas tussen Rotterdam en Barendrecht. Waarna we weer finishen bij station Lombardijen."

Nota Bene: START NS-Station ROTTERDAM LOMBARDIJEN AANVANG 10:00 uur

De route is onderverdeeld in twee stukken. Deel I van de route en voert vanaf het startpunt (NS station Rotterdam-Lombardijen) door de bebouwde kom van Rotterdam over een afstand van 30.03 km. Na ongeveer 10 km komen we langs de woning van Wim de Kwant die ons koffie met de bij hem in de straat wereldberoemde Koekelare appeltaart heeft beloofd.

Na 30 km (eind eerste deel van de route) zijn we vlak bij de woning van Matthijs en zorgt hij voor wat verzorging. We zijn dan ook weer vlak bij ons beginpunten mensen die hun dag niet hebben of er helemaal doorheen zitten zouden hier eventueel af kunnen haken.

Vervolgens gaan de doorzetters van start voor het tweede deel van de route (met een lengte van 22.09 km) wat voert door het Zuidelijk Randpark van Rotterdam en vervolgens naar de grienden langs de Oude Maas bij Barendrecht. We volgen hier ongeveer 2 km een onverhard pad (zelfs

gedeeltelijk over een vlonder) met uit stekende boomwortels en losliggende stenen. Ervaren traillopers zullen er niet warm of koud van worden maar stadslopers met een asfaltfobie zullen het waarschijnlijk wel waarderen. Tot slot beklimmen we daar de uitkijkheuvel, met een stijgingspercentage waar een Limburger niet van zal verblikken en verblozen, voor een korte pauze met een mooi uitzicht. Daarna hobbelen we voor de laatste kilometers via de kortste weg door Barendrecht terug naar ons startpunt.

De route [is hier te bekijken](#) (Deel 1) en [hier](#) (Deel 2) en is 52,2 kilometer lang. Ook kun je de route bewonderen op afstandmeten: [Deel 1](#) en [Deel 2](#).

31 Oktober Oisterwijk, reisleader: Cris Simons

Cris heeft een prachtig stukje Brabant in de aanbieding. De Kampina, een van de mooiste natuurgebieden van Nederland.

De route [is hier te bekijken](#) en is 51,3 kilometer lang

21 November Bergen op Zoom, reisleader: Jean-Antoin van Rijzen

Jean-Antoin heeft een heel afwisselende route bedacht. We gaan onder meer door de historische binnenstad van Bergen op Zoom. Komen langs een van de oude forten (Fort de Roovere). Ook door de bosrijke omgeving, de bossen van de Wouwse Plantage, de Nootjesberg (scherprechter NK Veldrijden 2009). Om het internationaal te maken gaan we de grens met België over (Kalmthoutse Heide). Uiteindelijk komen we over de Brabantse wal weer terug naar Bergen op Zoom.

[Door hier te klikken krijg een voorproefje van de route.](#)

De geplande afstand is bijna 60 kilometer.

5 December Zwolle, reisleader: Herman Euverman

Herman kent dit stukje Nederland als de beste. Jarenlang was hij op zoek naar een mogelijkheid om die stukken die hij niet in zijn Zuiderzee marathon kon laten zien toch eens te laten belopen. Nu heeft hij zijn kans gegrepen. Het resultaat [is hier te bewonderen](#). Helaas is het feest na 54,4 kilometer voorbij.