

RON

Na **15 jaar**
is 't mooi
GEWEEST

— DE —
BEVRIJDINGSLOOP
VOOROEVERLOOP
STOOMTRAMLOOP
UNICEFLOOP
ZATERDAGOCHTENDLOOP
DUURLOOP
HARDLOPERIJ
STARTEN MET LOPEN
LOPEN IS LEVEN

Lieve RON...

*Herinneringen
aan vroeger....*

ORANJE MOTOR

lekker puzzelen!
Deb's kruiswoordpuzzel
Gitzels' woordzoeker

*"Wat kan deze man de
zaakjes goed regelen"*





Lieve Ron,

Het is voor mij een grote eer een column te mogen schrijven in de "Ron".
Ik heb mij natuurlijk eerst goed laten informeren wat de opzet van dit nieuwe magazine zou zijn. Als u mij een beetje kent begrijpt u dat ik dit bijvoorbeeld voor "de Linda" of Libelle nooit zou doen, het moet wel ergens over gaan!

Maar over Ron gesproken! Ron was al een tijd lid van de Loopgroep toen we het een keer hadden over het wat professioneler aanpakken van de Loopgroep.
Ik zag dit alleen niet zitten, maar samen de schouders eronder zetten, dat leek mij een goed plan! Ideeën zat!
Veel van die plannen zijn dankzij Ron tot uitvoering gekomen.
Wij zijn gestart met StarttoRun, waardoor het ledenaantal flink steeg!
Gelukkig konden wij ook weer in het prachtige stoommachinemuseum terecht, anders was er niet voldoende ruimte voor het gezellige kopje koffie na de training.
Ron verzorgde de inrichting van een mailprogramma zodat er een professionele mailing naar de leden verstuurd wordt op regelmatige basis én dat de email-adressen goed verzameld worden.

En dan nog eens de leuke weekendjes weg...
Volgens mij was kamperen op Texel de eerste. Daar volgende - in willekeurige volgorde, - Ierland, Engeland, Schiermonnikoog, Frankrijk, Bakkum, Zuid-Frankrijk, Oostende.
In de organisatie van deze kleine weekendjes weg tot aan de grote evenementen - onze eigen hardloepwedstrijd! - was Ron vaak de spil en heeft dit naast een hechte club, de loopgroep op de kaart gezet!
Vooroverloop, Stoomtramloop en de hardloperij. Leuk, leuk én leuk en zonder jou was dit niet geweest.
LoopGroepMedemblik is groot en volwassen geworden dankzij jouw inzet.
En daarom dus deze limited edition van de "Ron"

Dank je wel! Dikke zoen

Siem





Bij Meters Afbouw altijd de beste service in afbouw

Plafonds

Leveren en/of plaatsen van gips- en systeem plafonds

Wanden

Leveren en/of plaatsen van gipswanden en systeemwanden

Timmerwerk

Aftimmeren van gordijnkoven, kozijnen, plinten, en meer



INHOUDSOPGAVE

ONDERWERPEN

	P.
Voorwoord	3
Meters Afbouw	4
Inhoudsopgave	5
Door de jaren heen	6
Joset & Ina	8
Wandelcoach	11
Column Rene	12
Deb's Kruiswoordpuzzel	13
Column Angelique	14
DIT IS RON	15
Vegan recept	16
Justyna spelt	18
Gitzels' woordzoeker	19
Column Ineke	20
Herinneringen aan Ron	22
Avonturen met Gerda & Ron	23
Ron in Optima Forma	24
Oranje Motor	25
In de krant	26
Rens over Ron	28
Lieve Ron	29
En toen was het stil	30



Door de

2007 Ron 50 jaar!

2006 / Groepsfoto

Koninginnedag 2011

2005 / Wadlopen



jaren heen

2010 / Bevrijdingsloop



2013 / Hardloperij



2013 / Eerste Vooroeverloop



2019 / Stoomtramloop!



Ron, fijn mens, betrokken, bevlogen, goedlachs, een multitasker. We gaan je missen. Dank voor je positieve bijdrage met altijd als insteek om de wereld weer een beetje mooier te maken.

4 en 5 mei

Inmiddels zitten er 13 edities op, waar de Loopgroep Medemblik aan mee heeft gedaan. Volgens ons was Ron in de eerste editie niet mee, maar helemaal zeker weten doen wij dat niet. We waren aangehaakt bij de (wandel)club van Enkhuizen, Wat wij nog wel zeker weten is dat er van het hardlopen weinig terecht kwam, het werd pas serieus toen wij op de Houtribdijk aan kwamen. Wat ons nog erg bijstaat is dat wij een zere doos hadden. Maar liefst 100 km hadden wij gefietst op huurfietsen van Lakkie. Dat betekende gewoon gebruikte oude fietsen die wel tegen een stootje konden. Voor dat laatste staan wij natuurlijk wel weer opgesteld(!)



Het jaar daarop moest het anders!

De volgende editie moest anders. Samen met Ron, Siem en Joset vormden zij een commissie die een uitvoeringsplan bedachten voor 4 en 5 mei. Dit plan kenmerkte zich door een uitstekende voorbereiding onder supervisie van Ron en typerend voor Ron, er mocht niets aan het toeval worden overgelaten. De route werd van te voren gereden zodat er zicht was op obstakels of wegonderbrekingen en dergelijke en zo konden de Tom-Tom's worden ingesteld op de plekken waar gewisseld moest worden. Een prima en effectief systeem!



Veiligheid

Veiligheid was ook een belangrijk punt. De meeste jaren heeft Ron, ook samen met Ben, als voorrijder op de fiets voor de lopers uit gereden.

Dat waren zeer wisselende weersomstandigheden, Zo hadden we mooie nachten, natte nachten, maar ook koele nachten.....één keer liep die tegen het vriespunt aan. Ron was steen en steenkoud, maar still going strong.

Gelukkig was Ineke daar met de meegenomen pasta, om zo Ron weer de nodige koolhydraten te geven waardoor hij weer op krachten kwam. Samen gaven zij ook kleur aan deze uitstapjes met een gouden randje. Ron en Ineke maakten films en foto's, en deze werden de dag erna aan iedereen beschikbaar gesteld, zo konden we daar nog weer even met elkaar van nagenieten. Ook toen Ineke niet meer meeliep regelde ze een gezellig ontbijtje voor de hele groep, met jawel, gebakken eieren, en verse koffie. Als geen ander wist Ineke dat je na een barre nacht toe was aan wat zorg en aandacht. We schreven het al: "bijzondere uitstapjes met een gouden randje van een gouden stel - Ron en ook Ineke". We koesteren de mooie herinneringen!

"Het regelen van auto's? Piece of Cake.. alleen moet je wel je betaalpasje meenemen Ronnie!"



"We schreven toen al: bijzondere uitstapjes met een gouden randje van een gouden stel"



Weekendjes weg

Dan de trainingsweekenden in het buitenland, waar moeten we beginnen? Parijs, Engeland, Ierland, Frankrijk, Oostende.

Ook hier leverde Ron de nodige bijdragen. Het regelen van auto's in Ierland? Piece of cake....alleen dan moet je wel je betaalpas meenemen Ronnie!.....gelukkig was er nog een andere creditcard available. Probleem opgelost!

Als stelletje bij de loopgroep was je altijd in het voordeel. Zo hadden we in Ierland een aantal leuke cottages tot onze beschikking. Over de indeling hadden we niets te zeggen, dat had de commissie namelijk gedaan. Jawel Ron en Ineke sliepen uiteraard in het 2 persoonsbed. Ina en Joset waren de pineut, zij sliepen op een bed bank voor het gasfornuis. Iedereen die naar de wc moest ging langs het voeteneinde.

Hoogtepunt was toch wel, dat Jan Willem meerdere plaspauze's per nacht had en wij op den duur wisten, aan zijn geslof, dat er weer een plasje gepleegd moest worden.



Lokaal estafetteploegje in Engeland

Of die keer dat we mee zouden doen aan een lokaal estafette ploegje in Engeland. Deze was eigenlijk zó lokaal dat de navigatie ons liet stilstaan op een parkeerplaats. Eén ding was duidelijk, daar startte het ploegje niet!

Ron gebeld, deze wist de plek in the middle of nowhere te vinden, en per saldo kon er gewoon gestart worden. En daar gingen we.

Als het even kan elkaar onderweg aanmoedigen en elkaar opwachten. Gezamenlijk op huis aan en 's avonds de gezelligheid met elkaar opzoeken, het eten klaarmaken en een potje kaarten.



De deur stond altijd open

Naderhand werd er na de leuke trainingsweekendjes en na de wat grotere wedstrijden, als afsluiting een avondje georganiseerd bij Ron en Ineke thuis. De deur stond altijd open. Met wat eten en drinken bekeken we samen de foto's en filmpjes van het weekendje weg of de wedstrijdjes.



"Laten we vooral de verrukkelijke taarten niet vergeten!"

Calorieën eraf en erop

Tenslotte, laten we vooral de verrukkelijke taarten die door jullie, misschien met name door Ineke werden gebakken niet vergeten. Eerst de calorieën eraf lopen en het er daarna weer heerlijk aan eten. Gezelligheid boven alles. Hartelijk dank, Ron en ook Ineke, voor jullie gastvrijheid, gezelligheid en jullie enthousiasme.

Dikke Zoen,

Joset & Ina

*Doe dingen waar je blij van wordt
en geniet van elk moment!*

*#ikbenhiernuindit
#puur
#ikwilgroeien*



Wandelcoach Medemblik
Mindful Run & Mindful Walk



*Er starten weer cursussen in
september.
Voor loopgroepleden €25,-
korting
Neem contact op met Rene
Schwarte*



Beste Ron,

Met de bijeenkomst van vandaag wordt jouw periode bij Loopgroep Medemblik afgesloten.

Je bent zó belangrijk geweest voor de club dat je een eigen glossy krijgt, wie kan dat zeggen?

Voor mij ben je nog véél belangrijker en ik ben blij dat we geen afscheid zullen nemen!

Een paar momenten op een rijtje:

Vaste prik, al tijden

Geen verdere tekst of uitleg nodig!

Van daaruit fietsen naar het Stoommachinemuseum voor de training.

Bestuursvergadering Medemblik Sport

Eensgezindheid in het bestuur, goede discussies, aan het einde altijd weer met elkaar eens.

Trainersoverleg Loopgroep Medemblik

Van voorbeeld naar collega!

Rikken met Ineke en Janny

Gezellig bij jullie of bij ons. Je "piekt" graag - gelukkig lukt dat niet altijd ;)

Wandeling op vrijdagochtend - 08.00 uur

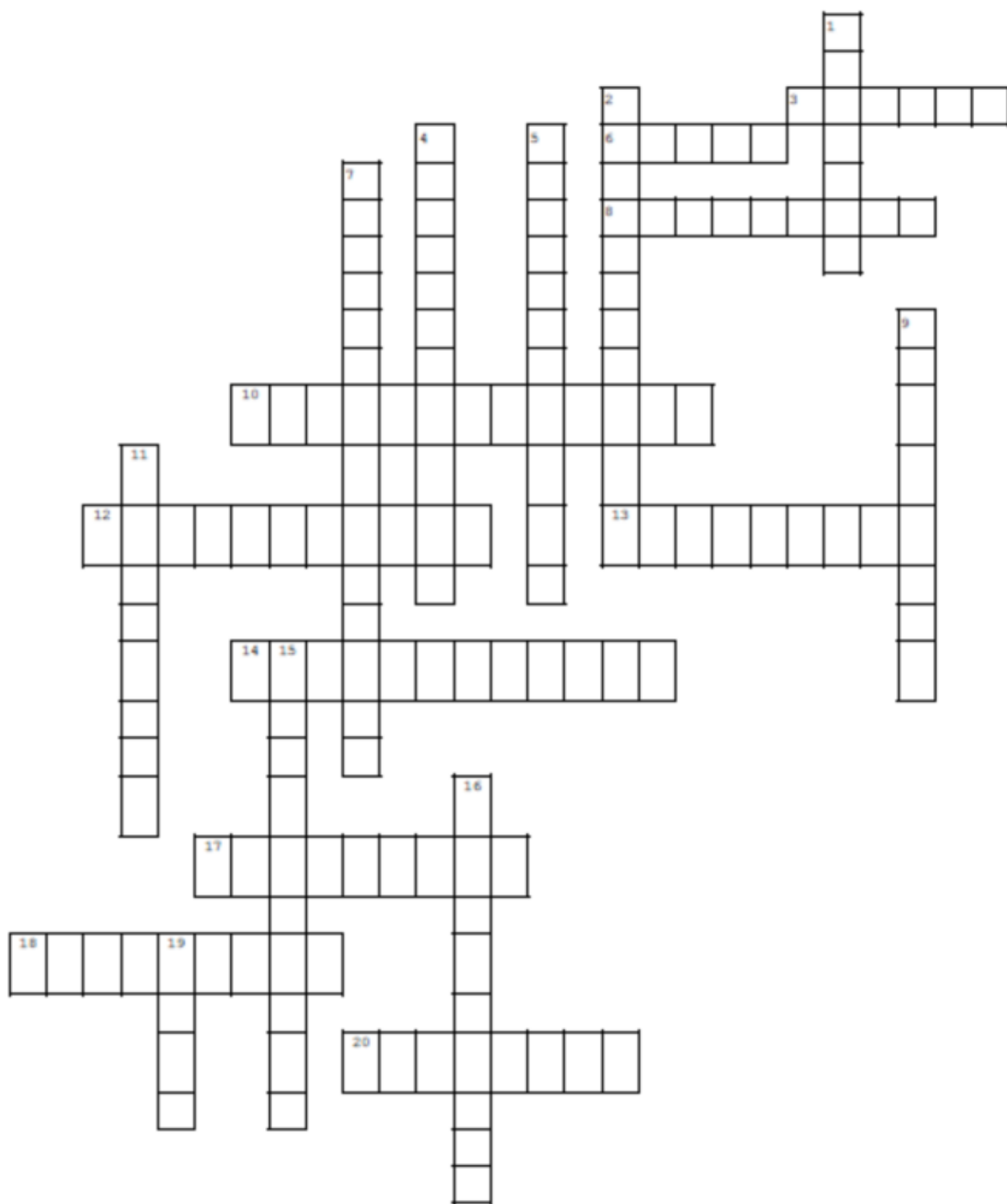
Vast moment voor een goed gesprek, ik zie er altijd naar uit.

Zo veel momenten, zo veel verschillende dingen.

Wanneer ik het zo opschrijf besef ik me nog eens goed: je bent belangrijk voor me, dank voor je vriendschap

Rene

Pak je pen en sla je slag! Puzzelen maar!



Horizontaal

- 3. onaangeroerde stukken op aarde
- 6. vriendin van Ron
- 8. vakantie op de fiets
- 10. hardloopevenement
- 12. de leiding van iets hebben
- 13. nauwkeurig, precies, stipt
- 14. hardloopstichting
- 17. ander woord voor rennen
- 18. een regelaar/organisator
- 20. op fietsvakantie naar toe geweest

Verticaal

- 1. iemand die sporters traint
- 2. bevrijdingsloop
- 4. evenement harddraverij
- 5. niet al te streng
- 7. erbij betrokken zijn
- 9. bestemming fietsreis met Ineke
- 11. ander woord voor aangenaam
- 15. iemand met een eigen bedrijf
- 16. geboorteplaats van Ron
- 19. naartoe fietsreis gemaakt

Ron, bedankt voor jouw bijdrage! Groetjes Debby



van: Angélique

Ron,

Jij bent een veelzijdig persoon met ongelooflijk veel energie.

Ongeveer 12 jaar leerde ik jou kennen op de loopgroep. Je was toen net met Ineke een aantal weken met de fiets door Azië aan het fietsen geweest. Dat vond ik heel indrukwekkend.

Al snel leerde ik je beter kennen en ervaarde ik dat jij een mens bent met vele kanten: sportief, avontuurlijk, sociaal, natuurliefhebber maar ook een doorzetter en principieel. En dat laatste maakte je niet altijd te makkelijkste! ;-)
Bewust maak jij keuzes en zet je stappen die niet altijd eenvoudig zijn maar wel getuigen van een flink portie

moed! Heerlijk om met jou te bomen zowel over zakelijke aangelegenheden als over persoonlijke ervaringen. De laatste 3 jaar hebben we als bestuur van Medemblik Sport samen met René de loopevenementen Stoomtramloop en Vooroeverloop verder vorm gegeven. Naast alles wat je voor de loopgroep hebt gedaan kun je wel zeggen dat jij hebt gezorgd dat beide loopevenementen goed op de kaart staan. Mooi om dit samen te hebben gedaan!

"Heerlijk om met jou te bomen zowel over zakelijke aangelegenheden als over persoonlijke ervaringen"

Naast alles wat je voor de loopgroep hebt gedaan kun je wel zeggen dat jij hebt gezorgd dat beide loopevenementen goed op de kaart staan. Mooi om dit samen te hebben gedaan!

Nu is het tijd voor andere initiatieven want stil zitten kan je toch niet.

Lieve Ron ik wens je veel succes! En we blijven elkaar zeker zien en spreken.

Hartelijke groet!



Begaan met moeder
natuur



Een natuurlijk
leider!



Globetrotter



Creatief

**DIT
IS
RON**



Heeft een
groot hart



Avonturier



Wil de wereld elke keer
een stukje mooier
kleuren



Verzorgt (samen met
Ineke en familie en
kennissen) voor de foto's



EAT MORE

plants

Y' ALL



VEGAN CHEESECAKE

New-York Style

Ingrediënten

x 150 gram digestive koekjes	x 2 el zonnebloemolie
x 50 gram margarine	x 150 gram poedersuiker
x zout	x 1 tl vanille-extract
x 125 gram geweekte cashewnoten*	x 3 el maizena
x 250 ml amandelmelk	x sap en rasp van 2 citroenen
x 1 tl agar agar	x 100 gram frambozen
x 1 tl appelazijn	x 2 el suiker
x 1 pot witte bonen	blender en keukenmachine

1. Vet de springvorm in met een dun laagje boter of olie en bekleed de bodem met een stuk bakpapier.
2. Smelt de margarine en verkruimel de digestive koekjes in een keukenmachine.
3. Doe de gesmolten margarine en bij de koekkrummels in de keukenmachine en maal het tot alle vetstof door de kruimels is opgenomen. Het moet een balletje vormen als je de kruimels bij elkaar drukt.
4. Stort de kruimels in de springvorm en druk ze met de bodem van een glas stevig aan, zodat je een egale bodem krijgt
5. Zet in de koelkast, terwijl je de cheesecakevulling gaat maken.

VULLING:

1. Doe de cashewnoten en plantaardige melk in een blender en maal ze fijn. Mocht je blender er moeite mee hebben dan kun je steeds een klein beetje melk toevoegen tot je een gladde pasta hebt.
2. Doe de cashew-pasta, agar agar, appelazijn en zout in een steelpan en roer het goed door. Breng het aan de kook, en eenmaal aan de kook zet je het vuur laag. Laat het vijf minuten zachtjes pruttelen, terwijl je het constant blijft roeren.
3. Zet het vuur uit en voeg nu de witte bonen en olie aan de cashew-pasta toe. Roer het even door, stort het vervolgens in een ondiepe schaal en laat deze mix volledig afkoelen.

FRAMBOZENS AUS:

1. Verwarm de frambozen samen met de suiker in een steelpan.
2. Plet ze met de bolle kant van een lepel, zodat het sap vrijkomt.
3. Laat het 10 minuten op laag vuur pruttelen.
4. Haal de frambozen door een zeef en vang het sap op. De pitjes kun je weggooien.

SAMENSTELLEN:

Verwarm de oven voor op 160 graden (boven- en onderwarmte).

1. Stort de cashew/witte bonen-mix in een keukenmachine of blender en voeg er poedersuiker, vanille extract, maizena, citroensap en citroenrasp aan toe.
2. Laat de keukenmachine draaien tot de mix helemaal glad is en je geen klontjes meer ziet.
3. Stort de cheesecake-vulling in de springvorm en strijk de bovenkant glad.
4. Giet de frambozensaus op de cheesecake. Met een mes maak je ronddraaiende bewegingen over de taart, zodat de frambozensaus goed verdeeld wordt.
5. Bak de cheesecake ongeveer 1,5 uur af.
6. Laat het volledig afkoelen en serveren maar!**

*Mocht je geen tijd hebben om de cashewnoten te weken, dan kun je ze ook eerst 20 minuten koken.

** Deze cheesecake smaakt koud het lekkerst!

R - rust zelve

O - optimistisch

N - nooit opgeven

***Jammer dat je zo `n korte naam heb want ik wist wel genoeg om op te noemen.
Bedankt RON. Groeten Justyna***

Lieve Ron: Dank voor alles!

J U P
X S X F V E P M E
J W P P I Q R W N B U Q E
T G I T H C I W N E V E G P G H C
Q W P O L L M D E U J G L M C E B C D
F Z A T Q P C A A U O S A U C X R P D C Q
L W A S A H N Q F Z D D Z Y M U M S Z D F
S T C O I M A M I I Z I E L Z N E
C W J K L S N A E D N Z R E J E E
D N A L I A H T G I T K R G P T B I F Z Z B V Y S
P N N C B I R T L O B I P D A V F Z U V P W E H M
C C P N I C W N R W I N S P I R A T O R T L R Y U
J W F L E R E I N O I P W S Y U G X L U G G R D R L S
B T Q W T P P L Z K O N D E R N E M E R I U U E E D Z
I K D Q A B S H F J T Y R C R U S X D C Y E S G H Q I
Q L K L H G S W R R Q T K Z W J I L X T L R R
E O A S A L O P E N S S A B C C P I L E B
U N P O W R R E I R U T N O V A Q G Z L N
T S L C Z B T H V H
V G A O N Q M T L K T L
Q O Z S D D N A L E E Z W U E I N M L A L
O W E A S K T G M D K E O B I A A R D A T
U D M P I F W O L G A S T A C S E I A
R U A C N I J S S E L M E E R P U
H E O G Z J Q G N V N L F
Y O E T E J Q I V
N N N

INSPIRATOR
GEDREVEN
AARDIG
EVENWICHTIG
NIEUWZEELAND
AVONTURIER
ONDERNEMER
LOSLATEN
OPLOSSINGEN
SPECIALIST
IJSELMEER
PIONIER
THAILAND
MUZIEK
RUSTIG
LOPEN
DRAAIBOEK
CATSAGLOW
GLADIATOR

Lieve Ron

Wat ontzettend fijn om jou te mogen leren kennen. Dank voor je altijd mooie rust, inspiratie en de prachtige manier waarop jij je kunt inleven in een ander.

We wensen je samen met Ineke prachtige avonturen en vele mooie jaren toe!

Hier een fijn puzzelkwartiertje met jouw mooie eigenschappen en drijfveren!

Liefs Karin en William



Door: Ineke Buijsman
Onze verslaggever "idicht bij het vuur"

FR

Toen ik Ron leerde kennen was hij al een enthousiast lid van de loopgroep. Eén van de eerste vragen was dan ook: "Loop je hard?" en "Welke afstand kan je lopen?" Er waren namelijk nog mensen nodig voor de Estafetteloop in België. Ron is altijd een enthousiaste loper geweest, hij heeft verschillende halve marathons gelopen en ook de hele marathon op Terschelling!

In de loop van de tijd is zijn betrokkenheid bij de loopgroep steeds meer geworden. Hij kwam in het bestuur en nam het initiatief om van alles te organiseren. Organiseren is iets dat hij graag, heel betrokken en goed doet. Zo heeft hij de de bevrijdingsloop, de vooroverloop en de stoomtramloop georganiseerd en heeft hij start met lopen opgezet. Dit zijn nog maar een paar van de dingen die hij voor de loopgroep deed.

"Eén van de eerste vragen was dan ook: "Loop je hard?" Er waren namelijk nog mensen nodig voor de Estafetteloop in België"



IS

"Ik zei ook wel eens voor de grap dat de loopgroep zijn 2e baan was"

Dit alles natuurlijk samen met andere mensen die hij ook wist te enthousiasmeren. Want Ron is een écht mensenmens.

Ik ben hartstikke trots op hem, wat hij allemaal gedaan heeft voor de loopgroep! Achter de schermen heb ik natuurlijk gezien hoeveel energie en tijd hij erin stak als er weer een evenement in aantocht was.

Ik zei ook wel eens voor de grap dat de loopgroep zijn 2e baan was.

Nu is het tijd voor andere dingen.

Voor wie bang is dat Ron zich zal vervelen heb ik goed nieuws, vervelen is een woord dat hij niet kent.

Op dit moment is hij bezig met de voorbereiding van een step- vakantie. Hij gaat Nederland rondstappen met een aanhanger achter zijn step.

Ineke



HERINNERINGEN AAN RON

door: *Linda Sijtsma*

Al een poosje liep ik samen met Cindy wekelijks een rondje hard. Zelf aangeleerd. Toen bedachten we dat we 'sneller' wilden worden. Het doel was een 'snellere' damloop. En zo melden we ons begin zomer 2008 aan bij loopgroep Medemblik. Toen nog een hechte groep van ca. 20 leden schat ik. Met Siem en Ron in de leiding. In september 2008 liep ik hierdoor de Damloop in 1.26.06. Missie geslaagd met 4 minuten van mijn PR af op de 16,1 km.

De loopgroep beviel goed en zo bleven we lid en traiden in 2009 voor de halve marthon op Terschelling. Mijn eerste en snelste doordat we de lange duurlopen op dinsdagavond gezamenlijk deden. Daar heb ik heel goede herinneringen aan!

Zo waren we ook lid op bevrijdingsdag in 2009. Ron was de organisator van deze estafette en wat hebben we hiervan genoten!

4 mei heen na dodenherdenking, om 24.00 het bevrijdingsvuur ophalen en in de nacht fietsend en lopend terug. Die eerste keer vergeet ik niet. Ron voorop met navigatie op de fiets en wij er in moordend tempo achteraan Door de donkere bossen en hei. Geen idee waar ik was, het lichtje voor me blijven volgen was de instructie. Elke wissel tot op de tweede gepland door Ron. En het liep als een trein !!!!

"Elke wissel tot op de tweede gepland door Ron, het liep als een trein!"

Eind 2009 raakte ik geblesseerd (toch overbelast door die Berenloop?) en zegde ik het lidmaatschap op. In 2011 op 5 mei was ik weer in vorm en vroeg Ron mij om mee te doen met de Bevrijdingsloop. Ik was geen lid meer, maar was wel zelf de trainerscursus begonnen omdat ik zoveel lol in het lopen had gekregen. Graag ging ik weer een keer mee naar Wageningen!

Als ik in mijn fotomap kijk, dan kom ik vele foto's en filmpjes van Ron en niet te vergeten Ineke tegen. Mooie looperherinneringen vastgelegd in beeld en geluid. Na het zien van de gemonteerde video van 4/5 mei besloot ik zelfs dezelfde camera als Ron te kopen, want dit kunnen vastleggen wilde ik ook (niet wetende dat je ook nog moet kunnen filmen en monteren met muziek).

In 2014 was ik inmiddels zelf gediplomeerd hardlooptrainer en runningtherapeut. Loopgroep Medemblik was enorm gegroeid in het aantal leden en zo benaderde Ron mij of ik niet training wilde komen geven bij de loopgroep. Er was inmiddels ook een Start to Run groep en zodoende sloot ik me opnieuw aan bij Loopgroep Medemblik. Sindsdien geef ik regelmatig training en vooral het zelf meedoen aan de trainingen van de andere trainers is ontzettend leuk.

Tot op de dag vandaag heb ik er geen spijt van dat ik weer lid ben geworden. Wél heel jammer dat je nu zelf geen lid meer bent Ron. Hopelijk zien we je weer terug bij de club !



avonturen
met Ron
door Gerda





Heuveltje op



Toptijd!



De zaterdagochtend...

RON IN



Even laatste belletje



Organiseren, organiseren



Complimenten van onze
burgervader

Optima Forma



Nog even snel de lucifers
erbij



Route witzetten met
Michel



Lekker biertje toe

Advertorial

Eindelijk tijd voor vakantie?

15% Korting voor
loopgroepleden!

Meer info via
DuitslandVakantieVilla.nl
of bij Rene Schwarte

*Gezellige vakantievilla's
met jacuzzi, sauna, bar en
bioscoop.*

*Boek nu je vrienden- of
familieweekend in
Duitsland.*



Duitsland Vakantie Villa

Luxe Groepsaccommodatie

ORANJE MOTOR

Toen "start to run" voor mij begon
Stond daar een trainer met een warm welkomstwoord
Het hardlopen werd met veel passie en geduld
aangespoord
Ja, die trainer was natuurlijk Ron

Het doceren van de eerste stappen van het lopen
Van wandelen naar zone 1, 2 en 3
En vergeet een praatje met je loopmaatje nie(t)
Ja, zo gingen vele sportharten open

Ron, ook bekend van vele activiteiten
Waar hij al zijn energie in heeft gestoken
Zoals de vooroever-, stoomtram- en bevrijdingsloop, die
nog lang werden besproken
Zijn mede dankzij Ron hele mooie festiviteiten

Altijd bereidt om ergens te helpen of mee te denken
Van feedback tot draverij met een lach
Of over vakantie of een gezellige clubdag
Voor je aandacht hoefde men maar te wenken

Wat je voor velen hebt betekend, ieder jaar rond
Valt niet te zeggen met pen en woord
Daarom nu dit slotakkoord
Bedankt, we zullen je missen, het ga je goed op alle front

**Helma
Hartog-Schaar**



Bot Vooroeverloop is bijna vol

De Vooroeverloop is een nieuw sportief evenement met een originele invulling. Hardlopers worden eerst per boot naar de start in Enkhuizen gebracht. De looproute voert zo dicht mogelijk langs het natuurschoon in de Vooroever. De laatste meters gaan langs kasteel Radboud en de havens van Medemblik. Sponsors hebben stukken van het parcours gesponsord en zo financieel bijgedragen aan de organisatie. Na een publicatie in het gezaghebbersblad de Le Champion, zijn er inmiddels binnengekomen uit Australië, Nieuw Zeeland en Italië. Op de boot speelt een accordeonist toespelend op zeemansliederen en aan de finish is een runnershome ingericht. Info: www.vooroeverloop.nl



Initiatiefnemers Angelique en Siem.

De Vooroeverloop die op 11 augustus op stapel staat, is een aantal aanmeldingen voor de live marathon die van Enkhuizen naar Medemblik leidt, heeft de lijst van driehonderd deelnemers bijna bereikt. Zo meldt de organisatie op de site.



Bakkerijmuseum De oude bakkerij
70 jaar bevrijding, dropping en distributie over de bakkerij en oorlogstijd

Inspirator en levensgenieter Ron van Breukelen: 'Later als ik groot ben, schrijf ik een avonturenboek'

Met prachtig perspectief

Vincent Bruins en Mesheld Bontes winnen eerste Vooroeverloop

Dekker wint Open Kaagtoernooi

De big points

MedemblikLans - Ineke en Ron van Breukelen fietsen 3 maanden lang door de 'Oudele Dreehoek' van Zuidoost-Azie. Zij proberen elke dag hun avontuur van die dag op te schrijven en met jellen te delen. Soms is er geen internet dan plaatsen wij het nieuws een paar dagen later, daarom leest u met verloop van zaterdag vandaag op de website.

Winderige Vooroeverloop

Van der Gracht geniet van werken met jong Hollandia



Door: Rens van den Berg

Over Ron

"een eigenlijk niet te missen persoon"

Ron leerde ik kennen in mei 2008 toen nog als hardloper en later als trainer. Een serieus persoon die zegt waar het op staat en niet anders, soms wat eigenwijs maar dat mag. Tijdens de vele uitjes die wij als hardlooptroep de afgelopen jaren in Engeland en Frankrijk en binnen Nederland was Ron altijd 1 van de organisatoren wat ik enorm in Ron waardeer, wat kan deze man de zaakjes goed regelen.

Natuurlijk ook met de voorbereidingen van de Vooroeverloop een eigenlijk niet te missen persoon, tijdens onze vele rondjes op de fiets om de route uit te zetten en te inspecteren mooie middagen beleefd.

Een nacht overslaan is niet echt wat voor Ron, dat merk je meestal de ochtend daarop, haha!
4 en 5 mei nachten en dagen zal ik nooit vergeten, skitterend.

Prive en zeker zakelijk gezien is Ron in 2016 voor mij persoonlijk een belangrijke vriend geworden, de eerste maanden van het bestaan van mijn bedrijf mocht ik zelfs Ron en Ineke hun souterrain gratis gebruiken als kantoor, hoe mooi is dat!

Later huurden wij een gedeelte van het kantoor van Ron zijn bedrijf One Step Solutions op de Pekelharinghaven in Medemblik.
Ook dit was 1.5 jaar lang een leuke tijd met vele stagelopers die bij Ron stage liepen.

"Wat kan deze man de zaakjes goed regelen"

Tijdens het jaarlijkse uitje van Ron en zijn personeel mocht ik altijd mee, in Amsterdam en Utrecht hebben we vele gezellige barretjes, restaurants en musea bezocht waarvan The Amsterdam Dungeon een was om niet te vergeten.

Nadat we besloten hadden om te verhuizen, kwam wij vanaf juni 2018 in het pand terecht van - toen nog - Projectmeubel op de Nijverheidsweg in Medemblik

Ook hier komen wij elkaar iedere dag tegen en praten we over van alles.



In deze periode heb ik samen met Ron, vrienden van Ron en mij, en ikzelf een fantastische trip gemaakt naar Schotland, waar we het eerste gedeelte van de West Highland Way route hebben gelopen. Door heuvels en bergen met vele mooie uitzichten.
Wederom was Ron degene die het schitterende programma in elkaar had gezet.
Het vervolg van deze trip in 2020 is opgeschoven naar 2021, we kijken hier enorm naar uit.

Zoals je/jullie lezen zal ik Ron nog iedere dag zien en daar ben ik erg blij mee, ik kan zeker zeggen dat wij Vrienden zijn.

Als organisator van vele loopjes en andere activiteiten zal Ron zeker gemist worden, alhoewel ik denk dat we met alle nieuwe personen die nu in de organisatie en bestuur zitten ook vele mooie dingen gaan beleven!

Ron onwijs bedankt wat je voor de Hardlooptroep Medemblik betekend hebt!!

LIEVE RON



Ontzettend bedankt voor je inspiratie de afgelopen 8 jaar.

Toen ik bij de groep kwam was je de enige trainer op dat moment, de rest was geblesseerd.

Bleek toch dat ik veel meer kon dan ik dacht, de eerste training meteen al...

Even een opsomming van al het leuks ik mij herinner:

**BemelsBesteBoerenBergloop, supergezellig gehad in en om Maastricht*

**4/5 mei elk jaar weer fantastisch geregeld, tot in de puntjes.*

**Vooroverloop en de 1e Stoomtramloop, fijn dat ik je zijlijn mocht zijn de afgelopen 2 jaar.*

**Dan herinner ik mij nog een voorval met een paaltje bij kasteel Radboud (au!)*

en gewoon je plezier en rust in de trainingen.

Blijf lekker sportief waar kan en geniet met Ineke van alles wat in jullie bereik ligt!

Laten we zo af en toe gewoon eens lekker een kop thee nemen en bijkletsen.

Bedankt voor de afgelopen 8 jaar!

Sportieve Groet,

Linda van der Stal



En toen was het stil...

Je zal onder de indruk zijn van alle mooie verhalen, anekdotes, foto's en wensen die de afgelopen pagina's bevatten. Ik ook. Ik wist het al, maar het lezen van dit magazine, kan niet anders concluderen dat we je gaan missen en dat we onder de indruk zijn van jouw bijdrage. Jouw bijdrage aan de loopgroep, maar ook aan de evenementen er om heen, groot - Vooroverloop bijvoorbeeld- en klein - de weekendjes weg.

Je hebt de loopgroep op de kaart gezet en je hebt het - aan alle foto's met je grote glimlach te zien - met veel plezier gedaan.

Laat alle mooie woorden maar even bezinken, en ondertussen genieten van dit mooie uitzicht.

Ron, bedankt.

Nynke







OneStep Solutions

Websites en webshops

**Wij bouwen succesvolle professionele websites,
webshops en webapplicaties**



**goede vormgeving is de
basis**



gebruiksvriendelijke CMS



persoonlijke benadering

ONDER ONZE KLANTEN:

YOGACHICKS[®]



**BANDENHOTEL
MEDEMBLIK**



Duitsland VakantieVilla
Luxe Groepsaccommodatie



Fietsverhuur
Medemblik