CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

35e jaargang · mei 2019 · nr. 2

www.avtexel.nl







COBY 30 JAAR TRAINER

WAAROM LOOP JE 60 KM?

DE WAAL 2019 (DE TOEKOMST ?

Atletiekvereniging Texel

Alle nodige informatie op een rijtje...

Bestuur

Martin Baptist *voorzitter*
322 898
voorzitter@avtexel.nl
Peter Bancken *penningmeester*
06 527 778 86
penningmeester@avtexel.nl
Rob Rook *secretaris*
365 054
secretaris@avtexel.nl
Judith van Bleijswijk *bestuurslid*
310 355 *jeugdzaken*
weststraat10@texel.com
Coen Schoonheden *bestuurslid*
313 443
ansencoen@texel.com

Ledenadministratie

Rob Rook
365 054
ledenadministratie@avtexel.nl

Vertrouwens-contactpersoon

Jeanette van Heerwaarden
314 279
jeanette@vanheerwaarden.nl

Trainers

Coby Bakelaar
313 843
Cees Timmer
06 431 468 84
Wolbert Broere
06 21674653
whjbroere@planet.nl
Margot van der Ven
320 636
Ellen Wisman
06 512 612 09

Technische en jeugdtrainers

Anneke Hoogenbosch
312 336
Judith van Bleijswijk
310 355
Renate Daman
06 308 797 84
Sven Engelmann
795 021

Jeugdcommissie

Judith van Bleijswijk
310 355
Renate Daman
06 308 797 84

Communicatie jeugdcommissie

Renate Daman
communicatie-jeugd@avtexel.nl

Wegkalender-coördinator

Martien Baars
317 716
martien.baars@gmail.com

Weg- en baanwedstrijd-coördinator

Cees Timmer
06 431 468 84
ceemar@texel.com

Kantinedienst

Annelies Graaf
06 304 384 62
Carla Smit en Ulrike Weirich

Baan- en gebouw-onderhoudsploeg

Poul Verhagen
Theo Schraag
Loek Mensinga
Rob Rook
Toon van Beek

Facebookpagina

Judith Boersen
06 573 128 74
(Renate Daman 06 308 797 84)

Facebook.com/avtTexel/

Twitter.com/AVTexel

Lidmaatschap

Rabobank
NL16 RABO 036.25.14.860
Het verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december overeenkomstig de Atletiekunie. De kosten van de Atletiekunie worden 1 per jaar in januari in rekening gebracht bestaande uit de AU bijdrage en een eventuele wedstrijdlicentie. Bij tussentijdse opzegging is geen restitutie van de AU kosten mogelijk. De lidmaatschapkosten van AV Texel kunnen echter in 12 gelijke termijnen per incasso worden voldaan en daardoor ontstaat ook de mogelijkheid van tussentijdse opzegging per kwartaal. Opzeggingen voor 31 maart gaan 1 april in, van april tot juni gaan 1 juli in, van juli tot september gaan 1 oktober in en vanaf 1 oktober tot ultimo december per 1 januari. In principe vinden er geen retourbetalingen plaats bij tussentijdse opzeggingen.

Volgende clubblad

Verschijnt eind juni 2019
Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 15 juni. Mail naar redactie@avtexel.nl (foto's apart bijsluiten)
Redactie: Rita Dogger en Cees Timmer

Atletiekvereniging clubgebouw
Haffelderweg 48
1791 AS Den Burg
0222 - 760080
www.avtexel.nl
www.hardlopenoptexel.nl
www.running.nl
www.hardloopkalender.nl
www.dutchrunners.nl

De contributie voor 2019

Categorie	Geboortejaar	termijn-bedrag contributie per maand 1e termijn + AU en licentie	betaling in 1 bedrag contributie per jaar	AU bijdrage (verplicht)	wedstrijd licentie (jeugd verplicht)
Pupillen B/C	2010 en jonger	28,20 + 11 x 5,00	€ 82,00	€ 15,05	€ 8,15
Pupillen A	2009/2008	28,20 + 11 x 5,00	€ 82,00	€ 15,05	€ 8,15
D-junioren	2007/2006	35,70 + 11 x 5,30	€ 94,00	€ 15,90	€ 14,50
C-junioren	2005/2004	36,80 + 11 x 6,40	€ 106,70	€ 15,90	€ 14,50
B-junioren	2003/2002	37,50 + 11 x 7,10	€ 114,70	€ 15,90	€ 14,50
A-junioren	2001/2000	38,20 + 11 x 7,80	€ 123,40	€ 15,90	€ 14,50
Senioren	1999 en eerder	25,60 + 11 x 8,40	€ 117,10	€ 17,20	zonder
Senioren	1999 en eerder	48,80 + 11 x 8,40	€ 140,30	€ 17,20	€ 23,20

Voor pupillen en junioren is de wedstrijdlicentie verplicht.
Bij maandelijkse incasso worden de AU bijdrage en wedstrijdlicentie in januari geïncasseerd incl. de eerste termijn.
Vanaf februari worden de volgende termijnen geïncasseerd.

Inschrijfgeld éénmalig	€ 5,00
Studentenlidmaatschap	€ 55,00
Gezinskorting bij 2 en meer leden	- € 13,00
Gastlidmaatschap	€ 27,50
Donateur / ondersteunend lid	€ 27,50
Abonnement op clubblad (bij verzending per post)	€ 10,00

Reglementen van de baan

- Fietsen op de baan is niet toegestaan (fietsen laten staan bij fietsenstalling Texel 94)
- Je spikes mogen niet langer zijn dan 6 mm
- Betreed de baan met schone schoenen (haal zo mogelijk de prut van je schoenen)
- Laat je niet „uitglijden" of "remmen" op de baan (toplaag slijt dan sneller)
- Je mag alleen op de baan lopen als je lid bent van de atletiekvereniging Texel of als je dit gevraagd hebt aan het bestuur en toestemming hebt verkregen.
- Je mag als lid ten alle tijden individueel op de baan lopen, tenzij er training wordt gegeven.
- Als je schade aan de baan constateert meld dit direct bij de trainer of een bestuurslid

Trainingsuren

Jeugd: programma vanaf 10 september 2018

GROEP: JEUGD	GEB. JAAR	DAG	SOORT	LOCATIE	TRAINER	TIJD
Pupillen ABC	2008 t/m 2012	maandag	allround	baan	Renate/Wolbert	15:30 - 16:30
Junioren meisjes ABCD	2000 t/m 2007	maandag	allround	baan	Anneke	17:15 - 18:15
Junioren jongens ABCD	2000 t/m 2007	maandag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:30
Pupillen ABC	2008 t/m 2012	donderdag	allround	baan	Renate	15:30 - 16:30
Junioren meisjes ABCD	2000 t/m 2007	donderdag	allround	baan	Sven/Judith	18:00 - 19:30
Junioren jongens ABCD	2000 t/m 2007	donderdag	allround	baan	Sven/Judith	18:00 - 19:20
SENIOREN:						
Looptraining senioren prestatie		maandag		baan	Cees	19:00 - 20:30
Looptraining beginners recreatief		maandag		baan	Wolbert	19:45 - 21:15
Vrouwenloopgroep		dinsdag		Turfveld	Coby	13:45 - 15:00
Duurloop mannen senioren		dinsdag		Turfveld		13:45 - 15:00
Looptraining senioren middellang		woensdag		baan	Margot	19:00 - 20:30
Looptraining senioren recreatief		donderdag		baan	Cees	19:00 - 20:30
Looptraining Start to Runners vervolg		donderdag		baan	Ellen	19:00 - 20:30
Looptraining Start to Runners vervolg		zondag		Turfveld	Wolbert/Cees	9:30 - 10:45
Duurlooptraining senioren		zondag		Turfveld	Piet	10:00 - 11:00

VAN DE VOORZITTER





In de afgelopen periode kunnen we terugkijken op zeer mooie evenementen. De TexelTrail werd gehouden op 2 februari, het bo-scross seizoen werd afgesloten op 10 februari, de Halve van De Waal werd gelopen op 9 maart, De Zestig van Texel op 7 april en de Hoge Berg loop op 28 april. Tussendoor werden ook nog twee baantestlopen gehouden. Alle evenementen leveren nat-uurlijk mooie hardloopverhalen op voor in het clubblad!
Ook werd Coby Bakelaar door haar loopgroep uitgebreid in het zonnetje gezet omdat ze al dertig jaar (!) trainer is. Iedere dinsdagmiddag verzamelt haar dinsdagdamesgroep zich bij 't Turfveld om hard te lopen. En ja, er zijn ook dinsdagheren bij. En ja, er wordt niet alleen nog hardgelopen, maar ook gewan-deld. En ja, iedereen mag zich aansluiten!
Over wandelen gesproken: dit jaar organiseerde Het Gouden Boltje op uitnodiging van AV Texel een wandelronde van 60 km op de zaterdag voorafgaand aan De Zestig over hetzelfde parcours. Er waren zo'n 140 deelnemers en wanneer deze wandelronde aanslaat, wordt het net als De Zestig een twee-jaarlijks evenement. Wij willen als AV Texel graag wandel-trainingen aanbieden en organiseerden samen met Team Sport Texel een kennismak-ingscursus. Deze cursus gaat opnieuw worden aangeboden. Tot slot, onze ALV is gehoud-en op 23 april en hierbij heet ik onze nieuwe secretaris Rob Rook van harte welkom!

Martin Baptist.

Loopagenda

WOENSDAG 8 MEI

Baan Testwedstrijd

Afstanden: 3 of 5 km.
Aanvang: 19:00 uur
gezamenlijke warming-up

WOENSDAGAVONDEN
10 JULI- 21 AUGUSTUS

De Krim Strandlopen

Afstanden: 1.2, 4 of 8 km.
Aanvang: 19:00 uur
start:19:30 uur jeugd 19:32 uur

ZONDAGOCHTENDEN
TURFVELD ZOMERCROSSEN
14 JULI - 24 AUGUSTUS
afstanden: 1, 2, 4,15 en 8,3 km
.
Aanvang: 10:00 uur

Start: 10:30 uur jeugd 10:31 uur



Coby 30 jaar trainer hardloopgroep en wandelgroep van vrouwen

12 maart 2019

Lieve allemaal,

Wat was het afgelopen dinsdag een heerlijke dag. Wat hebben jullie je toch enorm uitgesloofd met allerlei verrassende onderwerpen.

Dank voor alles en ik hoop dat ik nog een tijdje door kan gaan.

Tot dinsdag, Lieve groet van Coby

Dit is de mail die we ontvingen na een mooie middag die werd georganiseerd vanwege Coby's jubileum.

Dertig jaar geleden was Coby een enthousiast hardloper: ze liep ook zes marathons, o.a. die van New York! Er werd haar gevraagd of ze een trainerscursus wilde doen. En zo begon het.

We werden uitgenodigd voor een gezellige middag op 12 maart in het clubgebouw van de AV Texel. Het woord "jubileum" is niet genoemd. De mannen waren welkom om Piet te steunen. Het was natuurlijk wel stiekem een feestje voor Coby.

Het trof geweldig: het was stormachtig weer en bij vlagen waren er dikke buien, geen fijn loopweer maar als je eenmaal loopt neem je het weer zoals het is.

Deze keer droegen we stevige stappers en dikke jassen, dat was geadviseerd.

De middag begon met een speurtocht in Den Burg: Corrie had met de digitale camera 24 foto's gemaakt van gedeelten van winkelpuien, dakkapellen, poorten, balkons, gevels en voordeuren. De opdracht was om in die kleine foto's het groter geheel te herkennen.

Het was lang niet eenvoudig omdat je meestal door het dorp fietst of snel loopt, in ieder geval een ander doel hebt dan de omgeving nauwkeurig te bekijken. In groepjes van vier verdeeld werd het een echte speurtocht waarbij de één een echte speurneus bleek en de ander niks opmerkte. Ondanks dat het geen training was hebben we zeker zoveel stappen afgelegd als op een normale middag.

Corrie heeft mooie details gekozen zodat we in het vervolg met meer belangstelling voor de omgeving rondlopen; er is veel moois te zien in Den Burg.

Bij terugkomst werden de resultaten vergeleken, vooral nieuwsgierig waren we naar de foto's die niet waren herkend of gevonden.

Er was thee en koffie om op te warmen en er stonden taarten op de balie, een feestje.

(Voor recepten verwijs ik naar de makers van kokoscake, Twix-taart, appeltaart enz).

Rita had een quiz in elkaar gezet met vragen over de onderwerpen: aardrijkskunde, muziek, eten en drinken, kunst-cultuur en film en Texelvragen. Alle rubrieken telden minstens 16 vragen en hadden dan ook nog een a-b en c gedeelte; de algemene kennis ging met sprongen vooruit. Bijv. vragen over gebergten in Europa en Amerikaanse staten, de werken van Rembrandt, opera's van Verdi, hoe heet een nagerecht met yoghurt, gele vla en limonade. Noem vijf Texelse bieren, maar ook wat is de titel van de film over Freddy Mercury, wie zong My Heart Will Go On, noem vijf Texelse vogelnamen, enz. Een leuke en veel omvattende vragenlijst.

Rita had een lied voor Coby gemaakt op de wijs van De Nozem en de Non van Cornelis Vreeswijk. Met een paar lead zangers erbij ging het prima, mooi gedaan weer Rita.

Voorzitter Martin Baptist hield een toespraak en overhandigde Coby een cadeau dat Piet en Coby samen kunnen besteden. Niet alleen Coby is actief in de vereniging, zij en Piet organiseren "De Waal" en " de Zestig", staan op de Koningsmarkt, zijn er als er kerststukjes gemaakt worden en nog veel meer.Samen hebben ze al heel veel tot stand gebracht.

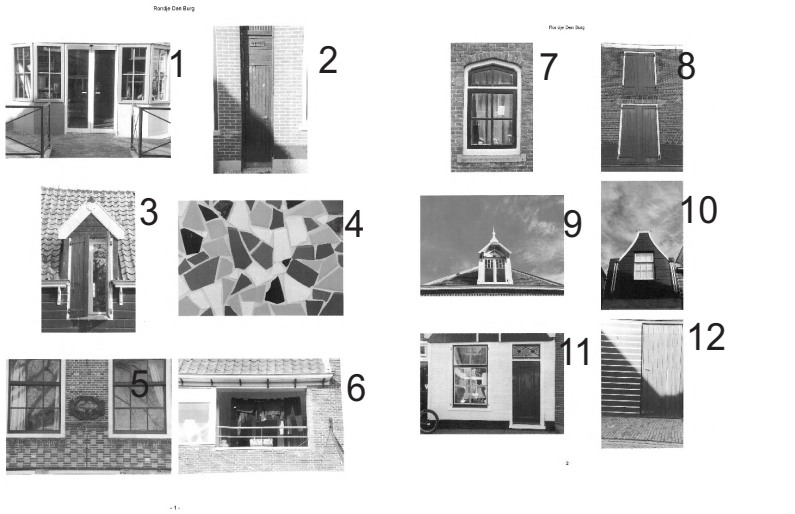
De middag werd afgesloten met een maaltijd verzorgd door Texel Catering; er was voor iedereen wat bij, met een drankje in de hand en de regen kletterend op het dak is het een echte feestmiddag geworden. Jeroen van Hattum meldde zich voor een artikel in de TC maar hij werd uitgenodigd om aan te schuiven, het interview kwam later wel.

Ans, Corrie, Rita en de vrijwilligers van de kantine: jullie hebben voor een prachtige middag gezorgd, dank jullie wel.

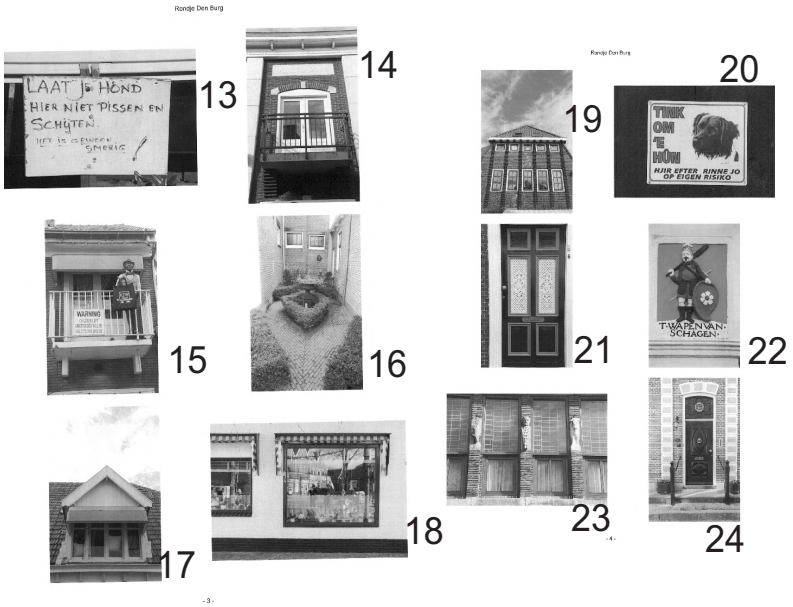
En als je nu dacht dat de verrassing compleet was voor Coby? Dat niet, ze had argwaan gekregen en dacht/ vreesde al dat er iets op de agenda stond…….

Namens de jongens van Coby op naar de volgende training!

Joke Roeper.







oplossingen elders in dit blad

VOEDING ABC: WEET WAT JE EET

Vanaf dit nummer elke uitgave een stukje over voeding. Iedereen zal weten dat behalve een goede training ook gezonde voeding deel hoort uit te maken van ons leefpatroon. En liefst dan producten die vrij zijn van bestrijdingsmiddelen en van een traceerbare afkomst.

De Avocado



De avocado is een peervormige vrucht. Ze vallen in de categorie van bessen en men zou bewijs hebben gevonden dat avocado´s al 10.000 jaar voor Christus in Mexico groeiden. Uiteindelijk werd de avocado door de Spanjaarden in Mexico ontdekt en vervolgens meegenomen naar Europa.

Het eten van groente en fruit, waaronder avocado, verkleint de kans op hartziekten en beroerte. Daarnaast is er een verband tussen het eten van groente en een lager risico op darmkanker. Dit effect geldt voor alle groente en niet specifiek voor avocado. De olie in de vrucht bestaat voornamelijk uit onverzadigde vetten en heeft dus een gunstige invloed op het cholesterolgehalte. De avocado bevat ook veel mineralen zoals ijzer en kalium en is tevens rijk aan proteïne.

Avocado en gezondheid

De avocado heeft relatief gezien een hoog gehalte aan voedingsstoffen. De vrucht kan, indien met mate gegeten, als gezond bestempeld worden. Ze bevat kalium, vitamine B, foliumzuur en omega 3-vetzuren. De hoeveelheid voedingsvezels is 4,3 gram per 100 gram vruchtvlees.

Het bijzondere aan avocado's is dat ze rijk zijn aan vetzuren. Ze bevatten onder andere de gezonde omega 3 vetzuren. Een vetzuur wat je vaak vindt in zaden en noten, vette vis en in groene bladgroenten zoals spinazie. Verder zijn mineralen, vitamines en voedingsvezels goed in avocado's vertegenwoordigd.

Een avocado bevat veel gezonde vetten. Daarom is dit zeker een product dat je met een gerust hart kunt eten. Echter, vlak voor je training een hele avocado naar binnen werken is geen goed idee. Deze vetten worden namelijk zeer langzaam verteerd door het lichaam. Tijdens je (kracht) training kan dit zorgen voor vervelende maagkrampen. Ook zal je merken dat je je minder energiek en krachtig voelt. Je lichaam is dan namelijk nog druk bezig met het verwerken van de avocado en zal dus minder bezig zijn met het leveren van energie voor je fitness oefeningen.

Tip: een avocado snel laten rijpen ? Leg een paar bananen bij een avocado en deze rijpt sneller.

Hoe eet je avocado ? Snij hem doormidden en doe er een beetje zout op. Lepel hem leeg. De meesten hebben aan een halve voldoende voor een lunch. Verder lekker in een salade en de komende maanden in combinatie met asperges.

Nog een A:

Ananas

De ananas is voor het eerst



ontdekt in het jaar 1493. Dankzij het lage aantal calorieën, het ontbrekende vetgehalte en het hoge vitamine C-gehalte is de ananas tegenwoordig ontzettend populair. Doordat de ananas zo geliefd is, is het begrijpelijk dat we ons afvragen: is het eten van ananas gezond? Kijk maar naar de volgende effecten.

Werkt bloeddrukverlagend: Ananas bevat het belangrijke mineraal kalium en dit kan een bloeddrukverlagende werking hebben.

Beschermt tegen verkoudheid:

De voedingsstoffen vitamine C en bromelaïne zijn beide te vinden in ananas. Deze stoffen bestrijden microben in je lichaam en helpen je om verkoudheid te voorkomen.

Voorkomt astma: Mensen die ananas, mango, broccoli, pompoen of wortels eten hebben minder kans om astma te krijgen. Dit komt doordat het betacaroteen in ananas bescherming biedt tegen astma en andere ziektes.

Kan de kans op kanker verminderen:

De grote hoeveelheid vitamine C die een ananas bevat kan de vorming van vrije radicalen die kanker kunnen veroorzaken voorkomen. Verder verbetert vitamine C je weerstand en is het betrokken bij het remmen van het verouderingsproces.

Smakelijke training !

Donald de Vrind

HARDLOPEN EN HERSTEL



Texeltrail 2019



In het vorige clubblad stond geen verslag van de Texeltrail. Dat vonden wij als redactie niet kunnen. Al heel wat jaren is deze trail al niet meer weg te denken en daarom maar eens gevraagd aan Peter Kreeft hoe hij deze loop ervaart.

Was het je eerste keer dat je mee deed aan de Texeltrail?

Peter: "Nee, ik heb vijf keer meegedaan. De eerste keer de kortere afstand van 15 km en daarna de langere afstand van 25 km. Deze afstand is iets verlengd naar 26.8 km. Een extra lusje erbij dus.

Heb je je nog specifiek voorbereid?

Peter: "Niet echt. Ik probeer altijd twee keer naar de club te gaan, op maandag, woensdag of donderdag. Zelf loop ik dan nog een duurloop. De afgelopen keer had ik niet echt een goede voorbereiding gehad. Ik heb vorig jaar 4 maanden niet gelopen omdat ik met de bouw van mijn huis zat en daar alle energie en tijd in heb gestoken. In november ben ik weer begonnen met lopen. In het begin moest dat weer even wennen, maar het ging al vrij snel weer lekker en in december heb ik weer een langere afstand gelopen om te kijken of het weer ging. Dat gaf vertrouwen. "

Hoe ging het op de dag zelf?

Peter: "De datum van de trail was ook iets naar voren geschoven, naar begin februari. Het was goed loopweer, geen regen gelukkig. Het ging goed. Ik liep lekker. De eerste lus ging prima en de tweede kost natuurlijk altijd wat meer moeite. Het eerste stuk heb ik samen met Guido Schuijl gelopen die de 15 km deed. Dat is wel gezellig. Het tweede deel is dan een stuk rustiger. De 15 km lopers zijn dan op weg naar de finish. Je ziet wel lopers, maar je loopt dan wel stukken alleen. Op het strand haalde iemand mij in en ik pikte aan en dat lukte. We haalden nog een loper in en zijn zo richting Kogerstrand gelopen. Het is toch leuker om samen te lopen. Ik neem voor zo'n loop altijd twee gelletjes mee, maar de verzorging onderweg is ook goed geregeld met cola, sportdrank, bananen en water. Goed voor een happie en een sappie. Zo kwam ik redelijk fris over de finish."

Smaakt het naar meer naar de langste afstand?

Peter: "Zeg nooit, nooit! Bij de trail hebben ze de laatste twee jaar de afstanden ook iets aangepast. De 50 km is de marathonafstand geworden. En dit keer was ik natuurlijk een tijdje uit de running en daarom leek het me niet verstandig om die extra lus erbij te doen. Toch begint het wel te kriebelen. Het lijkt me wel een uitdaging. Volgend jaar wordt het helemaal een nieuw parcours. Dan is de start bij De Krim, met meer voorzieningen. Ik weet niet voor wat voor afstanden de organisatie dan gaat. Ik ben natuurlijk niet afhankelijk van de trail en ik heb zeker in mijn achterhoofd om een keer een marathon te lopen, eventueel gewoon over de weg. Er zijn mensen, die zeggen als je al 26,8 km over strand en duinen kunt hardlopen, dan ga je het op de weg zeker redden. Twee weken na de trail heb ik ook de laatste twee proefetappes van De Zestig gelopen en dat ging wel aardig. Dus als de tijd er rijp voor is, zal het zeker een keer gebeuren."

Hoop doet lopen. Cees Timmer



Pijn en verantwoord hardlopen

No pain, no gain? Welnee, hardlopen is leuk en we zijn voorbij het tijdperk dat je je maximaal moet inzetten. Vijf signalen voor te veel trainen en drie adviezen voor verantwoord trainen. Niet-sporters denken nog wel eens dat je flink moet afzien om enig gunstig effect te bereiken met hardlopen. “No pain, no gain”, luidt het bekende gezegde in het Engels (geen pijn, geen winst). Beginnende hardlopers lopen vaak te snel en te ver.

Trainingsleer kernbegrip: overcompensatie

Je traint net iets harder of iets langer dan je gewend bent en daar gaat je lijf op anticiperen. In je herstelperiode na je training zal je lichaam zichzelf versterken zodat het de volgende keer die inspanning aankan. Dat is de overcompensatie. Geef je lichaam daarom altijd de kans om tot supercompensatie over te gaan en train niet te snel achter elkaar door. Luister naar je lichaam.

5 signalen overtraining

Hoe voelt dat als je te veel hardloopt? Dat is zeker voor een beginner niet makkelijk te beoordelen. Daarom vijf signalen van te veel of te snel trainen. Voel je deze punten, ga dan veel minder of zelfs niet trainen.

• Je voelt je nog stijf en vermoeid wanneer je opnieuw begint te trainen. Of je hebt de indruk dat je spieren nog niet helemaal in orde zijn.

• Je raakt ‘s avonds niet goed in slaap en slaapt minder goed door. ‘s Morgens voel je je duf en niet uitgeslapen.

• Het lijkt langer te duren voordat je van de inspanning hersteld bent.

• Het duurt langer om dezelfde oefening uit te voeren.

• Prikkelbaarheid, sneller vermoeid, concentratieverlies, minder eetlust, sneller zweten, minder goed of ongemakkelijk in je vel zitten.

Hier volgen drie adviezen om verantwoord te trainen.

1: Verantwoord trainen:

10% regel

Je kunt het forceren voorkomen door je te houden aan de 10% regel. Voor een beginnend hardloper is het verstandig om nooit met meer dan 10 procent per twee weken je afstand op te voeren. Loop je bijvoorbeeld nu 2 keer per week een afstand van 3 kilometer, dan loop je 2 weken later 2 keer per week 3300 meter. Let op: dat is dan maximaal 300 meter meer!

2 Verantwoord trainen: op tijd stoppen

De verleiding is heel groot om toch te veel te doen. Het advies voor beginners: houd je in. Ook al heb je het gevoel dat er makkelijk nog 5 minuten bij kunnen. Op tijd stoppen levert je winst op, te laat verlies.

3 Verantwoord trainen: rustig verlengen

De tweede tip hierbij is dat je bij de afstand die je toevoegt eerst uitgaat van relatief rustig gelopen kilometers. Ga niet dan nog eens een versnelling invoeren. Eerst wennen aan de gelopen afstand voordat je variatie in snelheid gaat invoeren.

Als de irritatie aan pezen, banden, schenen, knieën en al die andere belangrijke punten waar je draait en kracht overbrengt, terugkeert, besteed daar dan extra aandacht aan. Als het nog een klein probleem is, dan kun je er vaak zelf en in overleg met de arts nog veel aan bijsturen. Hardlopen is een bron van plezier en inspiratie: laat dat niet opdrogen door een blessure te negeren.

Sportarts over pijn en hardlopen

Sportarts Jessica Gal over de situatie als pijn optreedt bij een training: “Stop bij pijn direct met de training, neem een extra rustdag en ga de volgende dag een stapje terug in je trainingsschema. Vaak is dan de onraad voorbij en kan je de training weer langzaam opbouwen. Als je klachten blijft houden is het raadzaam om een sportarts of fysiotherapeut te raadplegen, om samen na te gaan welke factoren een rol hebben gespeeld in het ontstaan van de blessure, en hoe deze behandeld moet worden. Behandeling kan bestaan uit massage, rekken van de spieren en pezen, mobiliseren van vastzittende gewrichten, en specifieke krachtoefeningen om de belastbaarheid van de pezen en spieren te vergroten. Daarnaast kan het nodig zijn om nieuwe hardloopschoenen aan te schaffen of zelfs steunzolen aan te laten meten.”







9 Lopende vragen



Wil je je even voorstellen?
Mijn naam is Sven Engelmann, geboren op 14 mei 1974 in Eschwege, Duitsland. Ik ben getrouwd en heb twee kinderen, een meisje van 9 jaar, Caroline, en een jongen van 5 jaar, Tom.
We wonen sinds juni 2017 in Den Burg. Mijn vrouw Julia werkt op het NIOZ en dat was ook de reden voor onze verhuizing van Regensburg naar Texel.

Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?
Op 12-jarige leeftijd schakelde ik over van voetbal naar atletiek. Het doel was sneller te zijn dan alle anderen. Ik leerde snel de veelzijdigheid van atletiek kennen en was enthousiast over de uitdagingen.

Heb je nog een doel op loopgebied?
Ik heb alle afstanden gelopen tot de marathon. Ik zal niet langer mijn beste tijden halen, dus ik heb maar één doel: mijn ervaring in het loopgebied en vooral in het wedstrijdgebied door te geven.

Wat is je meest bijzondere sportervaring?
Toen ik in de atletiek prestatie groep zat, waren de provinciale staten en landelijke wedstrijden altijd heel spannend. Samen met mijn teamgenoten was ik bij de 10 beste vijfkamp teams in Duitsland.
Daarnaast heb ik 20 jaar polsstokhoogspringen gedaan en 10 jaar geleden was ik zesde op het Duitse seniorengebied. Op 22-jarige leeftijd heb ik de atletiektrainer opleiding gedaan. Pas daarna nam ik de leiding van mijn club. Ik deed de training complexer en veelzijdiger dan de mensen



daarvoor en later hadden we een jeugd team dat bij de 10 beste teams in Duitsland was.

Ik was één van de eerste coaches die vrouwen in het polsstokhoogspringen coachte en in die tijd trainde ik de 2 beste meisjes in Duitsland.

In Regensburg ben ik opnieuw begonnen met het vervormen van de jeugdtraining en na 3 jaar had ik verschillende atleten in het nationale jeugd team, sprint, estafette, polsstok, triple jump en hammer.
Mijn laatste atleten waren in het Duitse kampioenschap op 4 * 100 m één van de 10 beste in Duitsland.
Dit leverde veel vriendschappen op die ik erg op prijs stel.

Waar erger je je aan?
Zoals Einstein zei:
Het is moeilijker om een vooropgezet idee te vernietigen dan een atoom.

Waar mogen ze je voor wakker maken?

Langlaufen op nieuwe sneeuw.

Wat is je lievelingseten en waar zou je dat willen nuttigen?

Een gezellige barbecue met goede vrienden, waar dan ook.

Als je geen atletiek zou doen, voor welke sport zou je dan volledig gaan?

Langlaufen en rolskiën.

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?
Familie van Bleijswijk , Judith en Pierre

HAAL DE FOUTE HOUDING UIT JE HARDLOOPLICHAAM

Techniek, houding, het valt niet mee om correct snel hard te lopen. Natuurlijk weet je dat het belangrijk is om een goede houding tijdens het hardlopen aan te nemen, maar dat kan best nog wel eens lastig zijn. Daarom tien tips voor het controleren van je houding.

1. Hoofd rechtop

Loop met je hoofd rechtop. Met je neus die door de wind klieft. Het lastige is dat je vaak wel naar de straat of het pad wil kijken. Dat voorkomt veel ongelukken. Maar toch, probeer altijd ver vooruit te kijken.

2. Schouders naar beneden

Houd je schouders naar beneden. Doe de 3 kilometer check. Dan begint vaak de eerste vermoeidheid. Je hebt dan de neiging door de inspanning om je schouders wat op te trekken. Laat het los, laat die twee lekker hangen.

3. Onbalans uit je schouders

Je ziet het vaak maar hardlopers geven elkaar daar weinig commentaar op. De ene schouder hangt anders dan de andere. Probeer beide schouders te ontspannen en op dezelfde hoogte te houden. Wie ze scheef trekt, gaat ook scheef aan de rug trekken. Dat duizenden passen lang verstoort echt je hele houding. Controleer jezelf regelmatig op onbalans in je schouders. Je kunt het makkelijk even meepakken in je warming-up.

4. Armen bewegen vanuit je schouders

Je gaat met je armen mee om de rotatie in je lichaam te compenseren. Je armbeweging is belangrijk in het hardlopen. Probeer maar eens te versnellen zonder armbeweging. Of loop een heuveltje op zonder de ondersteuning van je armen. Knap lastig. Daarom is die swing zo noodzakelijk. Swing vanuit je schouders. Of negatief geformuleerd: je draait niet vanuit je ellebogen. Door op de swing vanuit je schouders te letten wordt het ook makkelijker om ontspanning in je schouders (zie 3) te vinden.

5. Armen 90 graden en recht vooruit

Dit doen de meeste lopers gelukkig goed. Je armen houd je idealiter in een hoek van ongeveer 90 graden. Je ziet bij lange afstanden, 10 km of meer, vaak dat een wat grotere hoek wordt genomen. Bedenk dat die grotere hoek moeilijker is vol te houden. Met armen gericht op de 90 graden hoek, kun je beter sturen. En uiteraard, houd je armen recht vooruit in de swing.

6. Torso recht

Houd je torso recht. Ook al zet je harder af, laat je lichaam niet teveel meedraaien. Corrigeer met je bekken, rug en buikspieren. Daarom is het zo handig dat je als hardloper een goed ontwikkelde core stability onderhoudt.

7. Niet knikken

Punt 6 levert ook op dat je niet teveel vanuit je heupen voorover buigt. Iets voorover mag omdat dit voor velen een manier is om het gewicht goed te verdelen ten opzichte van de snelheid vooruit. Ga zeker niet achterover hangen. Je krijgt dan een bijna zittende houding en dat heeft een negatieve invloed op je hardlooppas.

8. Voet onder de knie

Zorg er voor dat bij iedere hardlooppas je voet die gaat landen niet voorbij je knie komt. Anders rem je de hardloopbeweging. Idealiter kom je dan met die voet precies onder het zwaartepunt van je lichaam terecht. Dan kan je mooi overgaan van de landingsfase naar de afzet, helemaal zonder verstoringen.

9. Voeten vooruit

Je merkt bij vermoeidheid of een lichte blessure dat je je voeten scheef plaatst. Vaak gaat dat onbewust. Focus regelmatig op je voetenwerk. Je landt recht op je voeten en je zet ook recht af. Dan verdeel je de druk het beste. Je voeten bezitten tientallen spieren en die functioneren het beste als die rechtdoor gaan. Iets scheef geeft al afwijkingen aan je banden en pezen. Dat kilometers lang, dan is het nog een wonder dat die twee dragende voeten niet klagen en zeuren.

10. Zacht geluid

De mooie hardlooppas hoor je nauwelijks. Dat vergt echt kracht en training. De zachte stille pas is het tegenovergestelde van de ploffende slofpas die energie slurpt. Je moet namelijk kracht in je hele keten van top tot teen (punt 1 tot en met 10) hebben om de landingsfase goed op te vangen en door te zetten naar die krachtige afzet. Als het goed gaat, dan gaat het hoorbaar beter met je als hardloper.



De Waal 2019 – wind en regen



Alweer een tijdje terug is De Halve van De Waal gelopen. Om precies te zijn 9 maart was de 38ste editie. Het was echt voorjaarsweer. Maart roert zijn staart en al werd er door omstandigheden niet over De Staart gelopen, er was flink wat wind en later ook nog regen. Toch even aan Frank Versluis, nu drie jaar in de organisatie, gevraagd hoe het door de mensen achter de schermen werd beleefd.

Frank: "We hebben niet echt veel vergaderd. Piet was vooral met De Zestig bezig. In oktober 2018 zijn we een keer bij elkaar gekomen en hebben knopen doorgehakt. Eind januari 2019 weer een keer overleg om alles kort te sluiten en het benaderen van sponsoren. Het meest belangrijke punt was dat we het parcours moesten omgooien, in verband met de werkzaamheden in polder Waalenburg. De meesten vonden het een mooie ronde maar toch langs de Nieuwlanderweg iets te saai. Dit jaar hadden we ook geen bus meer bij de boot. De laatste jaren was de animo daarvoor niet groot. En nu bleek er toch weer extra behoefte aan. Goed voor de Texelhopper zullen we maar denken.

Eigenlijk ging het op de dag zelf op rolletjes. Iedereen wist zijn taak en ondanks de veranderingen, liep het als een geoliede machine."

Je heb zelf ook gelopen, hoe ging dat?

Frank: "Ik liep de 10 km en vond het een leuk rondje. De weersvoorspelling was dat er harde wind zou komen met regen om 13:00 uur. Maar gelukkig bleek dat iets later. Ik had geen regen, alleen het laatste stuk pal tegenwind. Die was zo krachtig, normaal vind ik het niet erg om tegen te hebben, maar nu kroop ik toch achter iemand, die het tempo goed kon vasthouden. Ik heb lekker gelopen. Jan was geblesseerd en die nam mijn taak over mochten er uitvallers zijn bij de 21. Deze deelnemers kregen het in de tweede ronde behoorlijk voor hun kiezen want toen kwam er met de windvlagen ook nog regen bij. Gelukkig kon men in Dorpshuis De Wielewaal zich warmen aan een kop soep. Bij het opruimen bleek de finish tent het niet overleefd te hebben. Terwijl we nog een luw plekje hadden gevonden. Je ziet dat de wind behoorlijk heeft huis gehouden.

En hoe nu volgend jaar?

Frank: "We willen zeer binnenkort evalueren. Een nieuwe ronde bedenken door Waalenburg. Of Piet nog doorgaat is de grote vraag. Hoe het ook zei, we kunnen altijd nieuwe aanwas in de organisatie gebruiken. Wie meldt zich spontaan aan? Uit De Waal worden ook nog mensen gezocht voor de organisatie, het is tenslotte De Halve van en voor De Waal! "







LENTEMARATHON 2019 - AMSTELVEEN

Organiseren en lopen gaat dat wel samen? Wel als je een andere wedstrijd loopt, als die je organiseert. Bij Mirjam Arkenbout was dit het geval. Druk in de weer voor De Zestig, koos ze ervoor om de Marathon van Amstelveen te lopen op zondag 24 maart, 14 dagen voor De Zestig. Toch even vragen hoe het haar is vergaan met haar marathondebuut.

Wanneer en hoe is het idee gekomen om een marathon te gaan lopen?



Mirjam: "Ongeveer een jaar geleden, was ik aan het hardlopen met Louise en die zei dat ze de marathon van Barcelona zou gaan lopen. Er is zo'n groepje op Texel waar Rose, Cees en Martien bijzitten, die marathons lopen. Toen dacht ik voor het eerst, dat is misschien toch leuk om voor één keer een marathon te lopen. Dat tegen Louise gezegd en die heeft me toegevoegd aan de App-groep. Ik zei: ik loop de Texel Halve Marathon en als dat goed gaat, dan ga ik gewoon door met trainen. Dat idee van Barcelona werd hem niet. De één was geblesseerd en de ander kon niet. In ieder geval het hele groepje ging niet en wij zijn doorgegaan met trainen. We hebben een marathon gezocht in Nederland rondom dezelfde periode. Dat was begin maart. Het zou eerst Utrecht worden, maar die werd verplaatst naar eind mei dus toen werd het uiteindelijk Amstelveen, de Lentemarathon."

Hoe ging de voorbereiding?

Mirjam: "Louise opperde om Robert Bakker te vragen. Hij heeft ook marathons gelopen en is fysiotherapeut. Eerst dacht ik, ja dat kunnen we zelf maar een halve is toch iets anders dan een hele marathon. Dus uiteindelijk vond ik het ook een goed idee. Hij heeft onze schema's gemaakt en in het begin zijn we er een keer geweest om hartslagmetingen te doen. Ik heb een Garmin horloge aangeschaft en ben gaan trainen op hartslagfrequentie, om zodoende de trainingen te volgen en te bewaken. En om er zeker van te zijn om de duurlopen in de lage zones te lopen. Ik had nog nooit zo gelopen, echt helemaal nieuw voor me. Naarmate de tijd verstreek begon ik het steeds leuker te vinden. Echt dus op schema's gelopen samen met Louise. Onze opdrachten lagen wel iets uit elkaar maar dan keerden we weer om om naar elkaar toe te lopen. Dat ging prima samen. Die duurlopen waren soms wel 3 of 4 uur en dan liepen Rose of Erna wel stukken mee. Bij de eerste duurloop van 3 uur was ik helemaal een soort van zenuwachtig. Het is wel een eind lopen en hou ik dat wel vol, waren mijn gedachten. Het is toch een soort mindset. Ik heb er veel van geleerd en ook gelijk met voeding en drinken tijdens die duurlopen geoefend. Kreeg ook nog tips van Remko Nagtegaal, die heeft ook veel ervaring. Sportdrank nam ik niet, wel water en ik gebruikte van die gelletjes. Over de voorbereiding was ik zeer tevreden. Ben niet door het lopen geblesseerd geraakt alleen bij tennissen ben ik door mijn enkel gegaan. Ik dacht dan moet ik daar maar even mee stoppen en bij het skiën, begin januari ben ik hard op mijn kont gevallen en had ik last van mijn stuitje. Eigenlijk was deze winter qua weer, ideaal om je voor te bereiden."

Op de dag zelf, hoe ging dat?

Mirjam: "Zaterdag gingen we al naar Amstelveen. Daar hadden we een hotel geboekt. De start was om 10:00 uur en dan hoefden we ons niet zenuwachtig te maken, als we van Texel waren gekomen. Dit was prima en leuk zo. Zaterdagavond nog pasta gegeten in een pizzeria. Het was een leuk hotel en er waren nog meer hardlopers ondergebracht. Rustig naar de start, die was op de atletiekbaan en het was niet zo'n grote loop, wat deelnemers betreft. Dus het was echt gezellig en een prettige sfeer. Gerard en Peter waren er en mijn kinderen ook. Han en Ingrid Pastoor en Christien Groen behoorden ook tot de fans. We hadden dus een hele fanclub mee. Het was goed weer met 14 à 15 graden, een fris windje en af en toe de zon. Dan uiteindelijk ga je maar lopen en Rose had al gezegd dat ik het in stukjes moest delen. Eerst maar eens 10 km en zo verder. Het ging eigenlijk prima en het voelde zo goed, dat ik dacht ik moet niet te hard. Ik zat al in een groepje dat net even te hard ging en dan is zo'n horloge fijn, die je snelheid en hartfrequentie aangeeft. Zo liep ik goed in mijn eigen ritme en was goed gefocust. Al die trainingen kwam zo goed van pas. De laatste kilometer deden mijn benen wel wat zeer maar dat hoort er wel een beetje bij. Ik kwam zo normaal over de finish, niet helemaal kapot en heb na afloop niet veel spierpijn gehad. Ik had misschien wel harder gekund maar dit zo was beter. Een ervaring rijker. "

Nog een keer?

Mirjam: "Toen ik klaar was heb ik niet gedacht, dit nooit meer. Ik was wel blij dat ik er was, want het is me een eind. Maar als het weer een keer op mijn pad komt, wie weet?

Mirjam Marathontijd 4:12:14.06
Louise Marathontijd: 4:28:10.70

Lopen, je staat er niet bij stil.

(Fons Janssen) Cees Timmer

KONINGSMARKT 27 APRIL 2019

In de voetsporen van Coby en Piet mocht ik dit jaar de Koningsmarkt organiseren. Een mooie opbrengst, ruim € 485,--. Natuurlijk met behulp van Laurien, die heel enthousiast ontzettend veel loten heeft verkocht. Ook de verkoop van taart, cake en muffins, vaak in combinatie met koffie of thee, heeft hier goed aan bijgedragen. Voor de bakkers alleen maar complimenten, er werd lekker gegeten, een man is zelfs drie terug geweest, voor nieuwe taart of cake.

Kinderen konden gezellig kiezen uit de mooi opgemaakt muffins en/of een brownie.

Ook Wolbert heeft aardig wat tweedehands spullen verkocht, en Carla was overal inzetbaar, verkoop loten, taart of koffie, dat maakte niet uit. Martin kon mooi helpen met het inrichten van de kraam en opruimen natuurlijk!

Het was een geslaagde ochtend, leuk dat ook veel leden nog even langs zijn geweest en iets hebben gekocht.

Alle bakkers, leveranciers van de koffie, leveranciers van de prijsjes, leveranciers van de tweedehands spullen allemaal bedankt!!

Monique Lubach

HOGE BERGLOOP - POOLGREB EGOH







Marathon Rotterdam tegelijk met De Zestig

Het is zondag 28 april. De Hoge Bergloop staat op het programma. Vroeger organiseerde ik de Koninginneloop in Oosterend. Nu hebben we een team van 4, die deze loop rondbreit. Even wat meer relaxed. Tijd om een praatje te maken. Ook met Jord Kuiken en die vertelt me nadat ik vroeg hoe het met hem ging, dat hij de Marathon van Rotterdam had gelopen op dezelfde dag dat De Zestig werd gelopen. Op 7 april dus. 's Avonds even met hem gebeld, hoe het hem vergaan was.

Was het je eerste marathon en hoe was je voorbereiding, had je een schema?

Jord: "Het was mijn eerste marathon, dat klopt. De voorbereiding heeft een verhaal. Het idee kwam door een cursus over 'sales'. Raar zal je misschien denken, maar ik ben zelfstandig ondernemer. Ondernemen is leuk maar er is meer dan dat. Het is niet alleen meer klanten, meer omzet enzovoort. Je moet om je gezondheid denken en aan je familie. Voor die cursus moest ik een 7-tal doelstellingen neerleggen en één, had ik bedacht, was dat ik de Marathon van Rotterdam zou lopen in april 2019. Ik heb er anderhalf jaar de tijd voor genomen. Ik zag het niet zitten om helemaal alleen naar de marathon toe te werken en ik heb fitcoach Wilma Tijsseling gevraagd mij te begeleiden. Met Wilma klikte het. Ze vond dat ik naast het hardlopen ook algeheel sterker moest worden. Het wekelijkse schema was: baantraining, 1 uur per week met Wilma bootcampen en zelf moest ik in het weekend mijn duurlopen doen. Zo hebben we mijn route naar de Rotterdam Marathon uitgestippeld.

Hoe ging het op de dag zelf?

Het is een mega geweldig evenement. Ik had een hotel geboekt dichtbij de start. Dat was als voorbereiding wel relaxt. Stapte het hotel uit en stond direct aan de start. Ik startte in de W5 (eindtijd 5 uur) en dat was eigenlijk te langzaam. Ik weet niet waarom ik daarin terecht kwam, misschien was ik daar zelf schuldig aan door de inschrijving. Ik was gedurende de eerste kilometers continue lopers aan het inhalen en dan denk je dat je goed loopt. Maar het kost ook energie. Structureel liep ik zo'n 25 seconden per kilometer te langzaam. Op 21 km zat ik toch nog redelijk goed. Bij 28 kilometer wilde ik aanzetten om de Erasmusbrug op te lopen. Toen schoot de kramp in mijn beide kuiten. Direct na de Erasmusbrug stond Floor mij aan te moedigen en ik vertelde haar dat ik kramp had en het niet ging halen. Floor heeft me opgepept en gezegd dat ik me moest focussen op finishen en de tijd los moest laten. Zij wist namelijk ook al dat ik structureel te langzaam liep om mijn streeftijd van rond de 4 uur te halen.

Elke keer als ik een tunnel of bruggetje opliep of even aan wilde zetten, dan schoot de kramp in mijn kuiten. 'Vochtprobleem' schiet het continu door je hoofd, dus bij elke drankenpost nog meer water en sportdrank tanken. Mijn tweelingbroer fietste mee en moedigde me aan. Die had wel een stukje voor me kunnen lopen, dacht ik in een fractie van een seconde. Om meteen daarna te beseffen, dat dat alleen je zelf voor de gek houden is. Ik heb erg onregelmatige kilometertijden gelopen en door de krampverschijnselen heb ik mijn tempo aangepast om toch te kunnen blijven hardlopen. De tijd, die ik in mijn hoofd had, en waar ik achteraf toch te veel op gefocust heb, liet ik los. Het was warm, heel warm.

De organisatie informeerde me al dagen dat door de verwachte warmte je je schema moest loslaten. Ik maak dat zelf wel uit, dacht ik nog. Ondanks alles heb ik lekker gelopen. Een fantastische sfeer en de man met de hamer ben ik niet tegen gekomen."

5 km	5:48 min/km	29:02
10 km	5:51 min/km	58:17
15 km	6:00 min/km	1:28:16
20 km	6:01 min/km	1:58:20
21.097	7:03 min/km	2:06:04
25 km	7:24 min/km	2:34:56
30 km	7:31 min/km	3:12:29
35 km	7:04 min/km	3:47:51
40 km	8:11 min/km	4:28:44
42 km	8:02 min/km	4:46:22

Dit smaakt naar meer?

Ja zeker, ik wil nog een keer de marathon van Rotterdam lopen. Nog een jaar te gaan. Maar eerst wandel ik de vierdaagse van Nijmegen 4 x 50 kilometer. Dat is ook een uitdaging, zelfs voor een ondernemer als ik. Daarna nog de Texel halve marathon en dan focus richting april 2020.

Succes met de voorbereiding Cees Timmer

WAAROM LOOP JE 60 KM?

de vraag aan Arnold en Martien

Het is maandagavond 15 april. Ik heb net trainen gegeven. De laatste dagen is het koud, alleen deze dag laat voelen dat de zon meer kracht heeft, kortom het is warmer en er staat weinig wind. Het is een goeie week geleden dat De Zestig van Texel werd gelopen. De eerste waarbij ik niet meer rechtstreeks bij de organisatie betrokken was. Op de dag zelf moest ik in Schagerburg kindertoneel spelen. Hoe het was bij de 60, las ik wel door de verslagen, die ik op internet vond en hoorde ook wel wat tussen neus en lippen door. Maar om te weten hoe het echt was, had ik Martien en Arnold gevraagd om na afloop van de training, hun te mogen interviewen over hun ervaringen en belevenissen tijdens de looptocht over Texel.

De eerste vraag, die bij me opkomt: wanneer begon het te kriebelen om De Zestig te gaan lopen?

Martien: "Dat is al een aardig tijdje terug. Ik was de Amstel Goldrace aan het fietsen en had zo'n rugzakje op van De Zestig en werd ingehaald door een meisje, die ook een zelfde rugzakje op had. En ze vroeg of ik ook de 60 kilometer gelopen had. Toen moest ik bekennen dat ik alleen de estafette gelopen had. Ik dacht dat kan je eigenlijk niet maken en toen gingen mijn gedachten voor het eerst naar de 60 kilometer solo."

Arnold: "Ik kwam 2 jaar geleden ook bij de estafette Ali Smit tegen, dat is de keeper van Texel 1. Die vroeg aan mij doe je mee en ik zei ja alleen de estafette. Misschien wil ik hem wel eens alleen lopen, zei ik erna. Ali zei toen: als jij hem gaat lopen, dan fiets ik de hele route met je mee. Okay dat staat. Sindsdien zat het in mijn hoofd en toen kwam de ziekte van Rob (Daalder red.)erbij. Als

de SPORTSHOP
voor jou

10% KORTING

voor alle leden van AVTexel!

Geldig in onze winkel op vertoon van het lidmaatschap

Weverstraat 8-12
1791 AD Den Burg
E: info@desportshopvoorjou.nl
T: 0222-365994

vind ons leuk op
facebook



Jord Kuiken Rotterdam Marathon 2019

ik hem toch ga lopen dan loop ik hem voor Rob en afgelopen keer was het dus zover. Alleen is Ali helaas naar Valencia op vakantie gegaan en heeft mij in de steek gelaten."

Hoe lang hebben jullie er voor getraind en hadden jullie een schema?

Martien: "Ik wou afgelopen weekend eigenlijk een marathon in Ierland doen. Maar dat ging niet door, dus dacht ik dan ga ik toch De Zestig doen. Het was in januari dat ik begon en een eigen schema gemaakt heb van steeds wat langer maar tussendoor ook wat kortere afstanden. Mijn langste trainingsafstand is een marathon geweest, die ik drie weken voor De Zestig liep. Daarna nog twee keer 16 km op de zaterdagen om het gevoel vast te houden."

Arnold: "Ik heb langer getraind. Ik ben in ieder geval eerder begonnen. André Schoo van de Sportshop uit De Koog heeft me geholpen. Hij heeft zelf ook een paar keer de 60 gelopen en een keer 120. Op dinsdag ging hij mijn benen masseren en dan namen we het schema even door. De ene week liep ik 25 en de week erna 35 en daarna weer terug naar 20 op zaterdag. Zo voerden we de langere afstanden steeds meer op. Voor mezelf wilde ik graag een keer 50 kilometer lopen, zes weken voor de wedstrijd. De een loopt misschien wat korter maar ik wilde voor mezelf een goed gevoel hebben. Maar misschien was het toch iets te veel. Je moet van zo'n inspanning wel herstellen ondanks dat het hartstikke goed ging. Ik trainde ook op hartslag."

Hebben jullie nog geoefend met drinken en eten?

Martien: "Nee, niet echt, wel het gebruikelijke. Een keer met een duurloop heb ik een gelletje meegenomen. Mirjam stond halverwege met eten en drinken en pikte dan ook ons hondje op.

Arnold: "Ik heb wel met gelletjes mijn duurlopen ondersteund. Ik had alles mee om te testen, eierkoeken, water, cola zonder prik, daar zit veel suiker in en dat hielp bij mij heel erg. Ik heb vanaf De Slufter last gehad van buikpijn." Martien beaamt dat: "ik ook." Arnold: "Robert Bakker heeft het ook gehad. Wat het dan is?" "Warmte misschien?" is het antwoord van Martien. Arnold: "Ik kreeg last van steken en zo. Ik heb geen energiedrank genomen tijdens de loop."

De wedstrijddag zelf hoe ging dat?

Martien: "Vanaf de start ging het heerlijk. Tot ik tussen De Sluftervallei en De Robbenjager op het betonpad, dacht ah ah, ik begin wat te voelen en ik had dat pas 10 kilometer verderop verwacht. Toch ging het nog wel, natuurlijk wat moeizamer tot Prins Hendrik. Van te voren had ik gedacht tot de marathonafstand doe ik rustig aan en daarna wordt het zwaar. Ik had intussen ook last van de warmte gekregen. Bij elke kraam water en sponzen gaven wat verlichting. Daar ben ik ook de man met de hamer tegengekomen. In Oost zou ik stoppen, in Oudeschild zou ik stoppen maar dat mocht niet van de familie. Dus samengelopen met de man met de hamer. Die er nog aardig de sokken in had. Zo heb ik het dus gered.

Arnold: "Mijn dag begon ook goed. In het begin ging het hartstikke goed. Ik had wel een te hoge hartslag maar dat kwam vooral door de euforie bij de start. Het strand is mij meegevallen. Het zou hoogwater zijn maar dat viel gelukkig mee. Het was wat mul en een beetje schuin en de strandafslagen heb ik gewoon gewandeld. Na ongeveer 38 kilometer kreeg ik krampjes. Wat ik liever pas in Oudeschild gehad had willen hebben. Door de warmte en te weinig gedronken te hebben, zou een goede reden kunnen zijn dat ik kramp kreeg. Vanaf dat moment heb ik niet meer genoten. Vanaf De Cocksdorp tot Prins Hendrik aan de binnenkant van de dijk, geen wind en volop in de zon, dat was echt verschrikkelijk. Daar ben ik de man met de hamer als een soort fata morgana zeker tegengekomen. Ik had mezelf een extra doel gesteld om voor Rob te lopen. Dat gaf ook meer druk. De eerste 40 km misschien de druk daarvan gevoeld te hebben en de laatste 20 km heeft me dat geholpen om niet te stoppen en door te gaan. Stoppen was geen optie. Zo heb ik het dus gered."

De nacht na de loop hebben jullie kunnen slapen?

Martien: "Slecht geslapen. Elke keer voelde ik kramp opkomen. Je slaapt niet best."

WAAROM LOOP JE 60 KM?

Arnold: "De volgende nacht ging het beter. Je hebt wel wat last van je benen. Wist niet dat je je na afloop kon laten masseren door Sido. Ik was nog blij dat er soep was. Ik heb me van de week een paar keer laten masseren.

De meeste mensen zeggen dat ze het een prestatie vinden dat je hem uitgelopen heb. Maar ik heb het met Martien over dat gehad, er zit toch nog iets in je achterhoofd, dat als je in het begin rustiger zou hardlopen, dat je hem van A tot Z kan hardlopen. De wandelstukken voelt voor een hardloper eigenlijk een beetje fout."

En na de finish dachten jullie die nooit meer?

Arnold: "Na de finish bij de microfoon zei ik dit nooit meer. Van de week zei ik al over 2 jaar weer."

Martien: "Ik heb hetzelfde. Geen tevreden gevoel over gehouden aan deze editie. Je wil dan toch nog iets rechtzetten."

Dus over twee jaar staat in de agenda?

Arnold: "Zeg nooit, nooit."

Martien: "Het bestuur zou misschien stoppen, na deze editie en opvolging moet je dan maar afwachten. Maar misschien krijgen we nog een kans."

Bedankt mannen, petje af hoor. Of het gezond is dat is de vraag. Elke dag teveel eten is ook niet gezond. Maar zo'n stuk van 60 kilometer hardlopen, is hoe je het went of keert een topprestatie. Tot over twee jaar zou ik zeggen!

Cees Timmer







Nieuwe Jeugdleden:
Tygo den Braven, Haffelderweg 13, Den Burg
Isa van Zutphen, Hoefslag 46, Den Burg

Nieuwe Start to Run vervolgleden:
Mirjam van Velzen, Abbewaal 21, Den Burg

Nieuwe leden
Kimberley de Graaf, Parnassiastraat 1, De Koog
Sabine Bremer, Achtertune 6, Oosterend

Welkom
bij de Atletiekvereniging Texel
en krijg een puike conditie!

Was net hardlopen.
Begrijp nu ook
waarom een
trainingspak
in Zuid-Afrika een
'sweetpakkie' heet!

HOGE BERGLOOP 28-4-19

We hebben gisteren weer met veel plezier mee gelopen tijdens de Hoge Bergloop. Mijn zoon Marijn van 6 vond het geweldig, vooral dat hij een medaille kreeg. Hij is enorm trots. Leuk dat jullie voor de jeugd een medaille hebben! Bedankt weer.

Miranda Tonkes



Verjaardagkalender

mei juni

1-5	Silke Groeskamp
2-5	Jordy Vinke
6-5	Rint de Vries
8-5	Martien Baars
11-5	Frans Wigchering
12-5	Remko Nagtegaal
13-5	Esther Admiraal
14-5	Sven Engelmann
20-5	Simon Lap
20-5	Marco Bakker
20-5	Hessel Arensman
24-5	Joke Roeper
24-5	Trudie van Andel
28-5	Danian Kreeft
29-5	Sandra Drijver
2-6	Rob Teisman
3-6	Judy Witte
5-6	Margot van der Ven
8-6	Alice Reinders
8-6	Jeroen Smits
8-6	Ellen Wisman
10-6	Carla Smit
10-6	Lorena Garritsen
10-6	Jeroen van Hattum
11-6	Ger Vlaming
12-6	Patty Roovers
14-6	Monique Lubach
14-6	Karin Nauta Didden
15-6	Isa Zutphen
17-6	Cees Timmer
20-6	Valerie Witte
21-6	Ellen Brouwer
28-6	Dianne Witvliet
30-6	Jasmijn Baptist

VAN HARTE GEFELICITEERD
MET JULLIE VERJAARDAG
EN
MAAK ER EEN GEZELLIGE DAG VAN!

Puzzeltocht den Burg dames loopgroep 12 maart

1.	Hogerstraat 4 of 6	Bakker Timmer	13.	Weverstraat 51	Pissen etc.
2.	Warmoestraat 49-51	Joodse tekst	14.	Weverstraat 1	Etos
3.	Burgwal 37	Fysio	15.	Binnenburg 25/23	Kees de Waal
4.	Weverstraat 48	Binnenlicht	16.	Warmoestraat 36	Groenstrook
5.	Gravenstraat 33	Bioscoop	17.	Binnenburg 23/25	Kees de Waal
6.	Parkstraat 8	Doenes	18.	Gravenstraat 28	Ouwe Boekie
7.	Burgwal 10	Pakhuis raam	19.	Binnenburg 6	CarCo
8.	Gravenstraat 9	Ran	20.	Burgwal 14	Tink etc
9.	Weverstraat 85	Dros	21.	Burgwal 2	Groene deur
10.	Burgwal 19	Groene topgevel	22.	Binnenburg 15	Witte Engel
11.	Gravenstraat 16	Wit huis	23.	Vismarkt 7	Polderhuis
12.	Warmoestraat 47	Laurien	24.	Gravenstraat 5	van Veen



We zoeken nog leden die advertenties voor het clubblad willen verkopen aan bedrijven

NOTARISKANTOOR HOOGERHEIDE



DE NOTARIS OP TEXEL

Advies, notariële akten en meer!
Voor particulier en ondernemer

Beatrixlaan 1, 1791 GA Den Burg
Telefoon (0222) 31 52 41

WWW.NOTARISKANTOORTEXEL.NL

Kopiëren
A4 en A3 formaat

Printen
t/m formaat A3+ en 250 grams papier

Scannen
en opslaan op USB stick

Lamineren, inbinden en snijden

Wij helpen je graag

COMBI TEXEL

Tex-Lin Hygiëneservice

Leverancier van schoonmaakproducten voor o.a.:
• interieurreiniging • sanitairreiniging • vloeronderhoud
• keukenhygiëne • zwembadreiniging • waterbeheersing
• desinfectanten

Kortom voor een schone leef- en werkomgeving kunt u terecht bij:

TEX-LIN HYGIËNESERVICE
Schilderweg 251c, Oudeschild
Tel. 314927, fax 315084



JOS KAGER & PARTNERS Financiële Dienstverlening
ASSURANTIËN - HYPOTHEKEN - MAKELAARDIJ
WWW.JOSKAGER.NL
Bernhardlaan 109, Postbus 146, 1790 AC Den Burg
tel. 0222 - 312 833 • fax 0222 - 314 511 • info@woningaanbodtexel.nl





Garage Westend

SUZUKI
Official dealer

verkoop nieuwe en gebruikte auto's
APK - onderhoud - reparatie
schadeherstel - tankstation 24/7 selfservice

Oosterenderweg 52 - Oosterend
tel: 318 396
www.garagewestend.nl



TEXACO
Ford Specialist