

CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

35^e jaargang • juni 2019 • nr. 3



avtexel.nl



WADDENTOERNOOI 2019

ROPARUN VANUIT HAMBURG

GOEDE SFEER BIJ ESTAFETTE

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 Engelmänn

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 september 2019

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 15 sept. 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

-
- 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

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 “remen” op de baan (toplaag slijt dan sneller)

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 t/m 16/9 bij	't Turfveld	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 t/m 19/9 bij	't Turfveld	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	9:00 - 10:15
Duurlooptraining senioren	zondag	Turfveld	Piet	10:00 - 11:00

Van de voorzitter



Een vereniging, die vorm je samen, dat zit al in het woord 'verenigen'. Om onze vereniging gaande te houden is gezamenlijke inzet nodig. We zijn ontzettend blij met alle mensen die zich inspannen voor onze vereniging. Dat zijn er nogal wat. Onze trainers, onze onderhoudscommissie, onze redactie van het clubblad, onze wedstrijdcommissie, onze kantinecommissie, onze jeugdcommissie, onze activiteitencommissie, onze De Zestig van Texel commissie: zij hebben gemeen dat ze zich inzetten voor de club en daar Voldoening, Vaardigheden en Vriendschappen voor terugkrijgen. En ze hebben nog iets gemeen: alle genoemde groepen kunnen versterking gebruiken. Dus, wil jij je inzetten als hulp-looptrainer of wandeltrainer? Geef dit aan en wij zorgen (en vergoeden)

een cursus voor je. Ben je een handige klusser en heb je donderdagochtend tijd, sluit dan aan bij de onderhoudscommissie. Is taal zeg maar echt jouw ding, versterk dan onze redactie. Wil je als toeschouwer van wedstrijden de lopers helpen, meld je voor de wedstrijdcommissie. Ben jij ook gezellig áchter de bar, sluit je aan bij de kantinecommissie.

Zit je vol ideeën voor leuke jeugdactiviteiten en vind je dat AV Texel hiervoor te weinig doet, versterk dan onze jeugdcommissie. Idem voor de volwassenen activiteiten. En last but not least, vind je De Zestig ook één van de meest iconische evenementen van Texel, kom dan De Zestig van Texel commissie helpen. Wat kan ik er verder nog over zeggen? We hebben het allemaal druk, ik weet het uit eigen ervaring. Maar we zijn

allemaal onderdeel van de Texelse maatschappij, waarin Texelse saamhorigheid een groot goed is. En je bent niet alleen maar lid van AV Texel om te consumeren, je kunt ook jouw inzet geven en daarvoor krijg je heel veel terug. Reacties naar

secretaris@avtexel.nl.

Martin Baptist.



Loopagenda

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

ZONDAGOGHTENDEN

TURFVELD ZOMERCROSSEN

14 JULI - 25 AUGUSTUS

afstanden: 1, 2, 4 en 8 km

Aanvang: 10:00 uur

Start: 10:30 uur jeugd 10:31 uur

DONDERDAG 19 SEPTEMBER

BAAN TESTWEDSTRIJD

Afstanden: 3 of 5 km.

Aanvang: 19:00 uur
gezamenlijke warming-up



Notulen algemene ledenvergadering m.b.t. het verenigingsjaar 2018

Datum: 23 april 2019 Locatie:
Clubhuis AV Texel

Aanwezig:, Arco Garritsen, Loek Mensinga, Peter Bancken, Coen Schoonheden, Judith van Bleijswijk, Laurien Bakker, Theo Schraag, Annelies Graaf, Carla Smit, Lydia Verweij, Gea van Gijssel, Jaap Witte, Piet Bakelaar, Coby Bakelaar, Rob Rook, Jan van Dijk, Margot v.d. Ven, Ellen Wisman, Monique Lubach, Martin Lubach en Martien Baars.

Afwezig met kennisgeving: Martin Baptist, Jan Frederici, Ans Timmer, Pierre Bonnet, Joke Roeper, Poul Verhagen, Jord Kuiken, Floortje Zijm, Jan en Rita Dogger, Toon Schoenmaker, Jitze Beintema en Jan Jacob Rab

Opening vergadering

Om 20:05 uur heet de waarnemend voorzitter, Coen Schoonheden, alle aanwezigen van harte welkom. Martin Baptist is verhinderd in verband met opnames voor een TV programma van zijn werk.

Vaststelling presentielijst

Alle aanwezigen hebben de presentielijst getekend.

Ingekomen stukken en mededelingen

Een aantal leden heeft zich afgemeld voor de vergadering (zie bovenstaande lijst). Gea van Gijssel zal wat later komen i.v.m. haar werk. Tot zover de ingekomen stukken. Verder zijn er geen ingekomen stukken.

Notulen vorige vergadering

De conceptnotulen van de vorige vergadering 24 april 2018 worden goedgekeurd.

Jaarverslag Bestuur

Het jaarverslag wordt nader toegelicht door de waarnemend voorzitter. Verder is het geweldig wat er allemaal aan activiteiten waren in 2018. Een hele waslijst. We zijn erg veel dank verschuldigd

aan de vele vrijwilligers, die het afgelopen jaar weer de vele wedstrijden en activiteiten mogelijk hebben gemaakt. Een mooie financiële opbrengst waar de vereniging niet zonder kan bestaan, mede veroorzaakt door een pittige baanhuur voor een relatief kleine vereniging als AV Texel met een ongeveer 200 leden.

Verslagen commissies:

Halve Marathon van De Waal

De Halve Marathon van De Waal had dit jaar een ander parcours door de werkzaamheden in Waalenburg. Er waren meer deelnemers dan vorig jaar en er stond een stevige bries. Piet Bakelaar doet dit jaar een stapje terug en worden zijn werkzaamheden overgenomen door Frank Versluis en Jan Zijm. De Halve Marathon van De Waal is een samenwerkingsverband tussen AV Texel en De Dorpscommissie De Waal.

Jaarverslag De Zestig van Texel commissie

Een uitgebreid verslag over 2018 geeft geen aanleiding voor opmerkingen. Alleen zijn er enige zorgen omtrent de continuïteit, omdat het merendeel van de commissie gaat stoppen na 2019 en moet er verjonging komen. Naar aanleiding van de editie 2019 de volgende opmerkingen: negatieve ervaringen(leerpunten) waren de vele verpakkingen van gelletjes die onderweg werden achter gelaten door de lopers, De Life Trackers (volgsysteem) zorgden voor veel overlast voor de organisatie door de zeer vele vragen. Volgens Martien moeten ze dat de volgende keer niet meer aanbieden. De kop van de 120 km is fout gelopen door de fietsbegeleider. Het was erg druk op het fietspad langs de Slufter naar Cocksdorp. Éénrichting verkeer instellen op fietspad of het fietspad afsluiten vanaf de overgang voor overig verkeer. Dwalers na het beëindigen van de loop en weghalen bewegwijzering. Deze moeten eigenlijk in de bezemwagen plaats nemen. De publiciteit bleef achterwege in

het Noord-Hollands Dagblad door nalatigheid van een journalist. De positieve punten waren: Ondanks de marathon van Rotterdam op dezelfde dag een vergelijkbare deelname als de editie in 2017, Parcoursrecords mede door het schitterende weer, Facebook gaf vele positieve reacties, De fietsbrigade corrigeerde fietsers en waren er geen problemen, het bredere aanbod op de kramen werd gewaardeerd, veel complimenten van de deelnemers.

Jaarverslag TexelTrail

Een kort verslag; geen opmerkingen.

Jaarverslag Loop(wedstrijd) commissie

Er zijn geen opmerkingen naar aanleiding van het verslag.

Baanwedstrijden

De baanwedstrijden zijn voor het eerst gehouden in 2017 en is een nieuwe activiteit opgezet door Margot en Poul. De opkomst viel tegen in 2018 en is er voor 2019 een andere opzet gekozen op trainingsavonden met testlopen. Het lijkt succesvol, want de deelname is tot nu toe aanzienlijk hoger.

Redactie

Het verslag spreekt voor zich. De overdracht van Combi Texel aan de nieuwe eigenaar maakt de drukkosten in het nieuwe jaar duurder. De opmaak wordt nu door Cees verzorgd en Bianca en Donald worden bedankt voor hun inzet en zijn door AVT in het zonnetje gezet als dank voor hun werkzaamheden.

Jaarverslag

Onderhoudscommissie.

Het verslag spreekt voor zich. Alleen wordt nog eens benadrukt dat "Groot onderhoud" van de atletiekbaan en de kwaliteit van de baan een zorgpunt blijft. Er zijn ernstige zorgen over de continuïteit/kwaliteit van de baan en vervanging van de Toplaag in 2023. De geluidsisolatieplaten zijn onlangs aangebracht in de kantine voor de galm en lijken succesvol te zijn tijdens deze vergadering.

Donderdagmorgen is de vaste onderhoudsmorgen. Iedereen is welkom om te helpen onder het genot van een kopje koffie. We zijn er vanaf 09.00/9.30 uur tot 12.30 uur.

Kantinecommissie

Het verslag spreekt voor zich en zijn er geen opmerkingen. Naar aanleiding van het verslag geeft Annelies te kennen het wat rustiger aan te willen doen en dat er een nieuw aanspreekpunt voor de kantine dient te komen, die ook het kasbeheer gaat verzorgen. Het schoonmaken blijft ze wel verzorgen en blijft ook betrokken bij de roulatie van de bardiensten.

Gastgebruik atletiekbaan

Thomas Richter heeft nog een kort verslag geschreven voor het gastgebruik en de opbrengsten waren €1382 in 2018. Coen Schoonheden heeft de verhuur van de baan overgenomen en geeft aan dat de Duitse gasten zeer te spreken zijn over het materiaal en de baan. De karren voor de hordes worden zelfs door hen nagemaakt. (Patent van Poul Verhagen volgens mij)

Jaarverslag jeugdzaken

Er is dit jaar geen verslag binnen gekomen van de jeugdcommissie.

Trainingscommissie

Het verslag van de trainingscommissie ontbreekt.

Activiteitencommissie

Het verslag geeft geen aanleiding tot opmerkingen. Alleen is de opkomst bij de te organiseren activiteiten vaak gering en drukt dat het enthousiasme van de commissie. Naar aanleiding van dit punt doet Monique nog een oproep voor Taarten voor de Koningsmarkt. Coby Bakelaar zal na de vergadering Monique nog enige tips geven. Wolbert en Monique bereiden een enquête voor omtrent de wensen van leden.

Pauze

Verslag penningmeester

Financieel verslag 2018

Peter geeft een uitgebreide financiële toelichting op de leden activiteiten, zoals Vriendenloterij, Rommelmart, kerststukjes en bedrijvenestafette alsmede op de opbrengst van de diverse evenementen, zoals: Halve marathon De Waal, Zomer- Duin-Bos- Strand- en Winterboslopen, Zestig van Texel en Texeltrail die bijdragen aan het resultaat. Het exploitatieoverzicht ziet er goed uit en ook zijn de kosten van het clubgebouw er in opgenomen, alsmede de opbrengst van De Zestig van Texel. De afschrijving op het gebouw is 3% en op de inventaris/ materialen 20%. De exploitatie van de kantine levert nog weinig rendement op in 2018. De verwachting is dat deze gaat groeien in de toekomst. Als vereniging zijn we sterk afhankelijk van de opbrengsten van de diverse evenementen en voornamelijk van "De Zestig van Texel". Het boekjaar werd met een positief resultaat van € 5.269,- afgesloten, hetgeen wordt toegevoegd aan de reserveringen. Verder waren er geen vragen meer uit de vergadering.

Begroting 2020

Peter Bancken geeft aan dat de begroting van 2020 een voorzichtig beeld geeft van de inkomsten en er rekening is gehouden met wat hogere lasten, waardoor de verwachte resultaten wat lager uitvallen dan de resultaten in 2018. Er zijn verder geen vragen uit de vergadering over de begroting en deze wordt goedgekeurd. De huidige financiële positie van de vereniging is vrij rooskleurig, maar ook kwetsbaar door de afhankelijkheid van de evenementen en diverse acties als inkomstenbron. De baanhuur blijft een forse uitgavenpost.

Verslag kascommissie en benoeming nieuw lid

kascommissie

De kascommissie is vertegenwoordigd door Theo Schraag en Rob Rook. Rob spreekt namens de kascommissie

zijn waardering uit voor het uitgebreide financiële verslag van de penningmeester. Hij stelt namens de kascommissie aan de Algemene vergadering voor om décharge te verlenen aan de penningmeester en het bestuur voor het gevoerde beleid. Monique Lubach is bereid de ontstane vacature van Rob Rook op te vullen en wordt gekozen tot lid van de kascommissie die over 2019 zal bestaan uit Theo Schraag en Monique Lubach.

Aansluitend vraagt de waarnemend voorzitter om decharge van het gevoerde beleid van het bestuur aan de Algemene ledenvergadering, die dat unaniem onderstreept door applaus.

Vaststelling contributie 2020

Het verenigingsdeel van de contributie van 2020 zal ten opzichte van 2019 met 2% (prijsindexcijfer) conform de afspraken worden verhoogd. De nieuwe AU-tarieven zijn nog niet bekend.

Benoeming Bestuursleden

Het bestuur prijst zich gelukkig dat er een opvolger is gevonden voor Loek Mensinga, die tijdelijke de functie als secretaris waarnam in de persoon van Rob Rook. De benoeming wordt bekrachtigd door de ledenvergadering. Verder zijn er geen aanmeldingen binnengekomen voor de bestuursfuncties van de aftredende en herkiesbare functie van Coen Schoonheden en de vacature. De herbenoeming van Coen en de benoeming van Rob worden door de Algemene ledenvergadering bekrachtigd en begroet met applaus. Er wordt afscheid genomen van Loek Mensinga als bestuurslid met warme woorden door Judith van Bleijswijk, ondersteund met bloemen en een dinerbon. Loek bedankt iedereen voor de

samenwerking in de afgelopen jaren. Er blijft ook nog steeds een vacature vacant. We zoeken nog steeds versterking voor het bestuur om met name de PR en communicatie te versterken. Er is een vast schema conform de statuten voor roulatie van bestuursleden opgesteld

Benoeming commissieleden

Voor de commissies hebben zich geen kandidaten gemeld. De redactie en jeugdcommissie hebben dringend uitbreiding nodig en er zullen mogelijke kandidaten worden benaderd. De huidige "Zestig van Texel" commissie heeft aangegeven na 2019 grotendeels te zullen stoppen en dus wordt momenteel naarstig gezocht naar verjonging en opvolging binnen deze commissie, die een financieel fundament vormt voor onze vereniging. Inmiddels zijn al enkele nieuwe namen bekend. Okkels zal Mirjam Arkenbout vervangen, Gert Pansier wordt als voorzitter opgevolgd door Jan Jacob Rab, Angela van Kolthoorn heeft alvast meegedraaid in de organisatie, maar er zijn echter nog meer versterkingen nodig. De kantinecommissie heeft ook

een nieuw aanspreekpunt nodig, waar het bestuur zich over mag buigen.

Rondvraag en Sluiting

Arco Garritsen geeft aan dat de houtverzameling voor de Meierblis wel erg dicht bij de kantine ligt en het nodige brandgevaar kan opleveren. Het bestuur zal een notitie zenden aan het College van Burgermeester en wethouders van de Gemeente Texel.

Gea van Gijssel geeft aan dat voor het "Waddentoernooi" op Ameland nog lopers worden gezocht op 18 mei. Gea geeft ook aan dat de mailing van

AV Texel regelmatig in de "spambox" verdwijnt. Hetgeen door meerdere leden wordt onderschreven, vooral bij Hotmail accounts. Het bestuur zal de klacht bespreken bij Clubassistent (onze provider).

Coen Schoonheden geeft aan dat de site van de Zestig van Texel gehackt is geweest, waardoor hij zijn PC door een virusscanner heeft laten halen. Tevens vraagt Coen aandacht voor de Rabobank clubkascampagne, die vorig jaar een leuk resultaat gaf voor de vereniging.

Martien Baars geeft aan dat de Zestig van Texel commissie erg goed heeft samengewerkt met Stayokay en ook de nieuwe beheerder ook zeer positief was over de relatie.

De waarnemend voorzitter dankt allen voor hun komst en sluit de vergadering om 22.35 uur en nodigt iedereen uit voor een drankje aan de bar.

Notulist: Loek Mensinga



VOEDING ABC: WEET WAT JE EET



Vorige keer hadden we de A. Even nog een bruggetje naar de B. Bij de A kun je nog denken aan Ademhaling en Afvallen. Kijk een op www.sportrusten.nl Bram Bakker en Koen de Jong hebben een interessant boek geschreven over ademhaling en de positieve effecten hiervan ook bij sporten.

En zo komen we dan dit keer aan bij de B.

Broccoli

Het Voedingscentrum heeft het volgende te melden over de supergroente: „Elke groente levert je weer andere voedingsstoffen op. Je hebt een mix van

verschillende groenten nodig om echt gezond te eten, alleen broccoli is hier niet genoeg voor. Het is altijd belangrijk dat je goed blijft variëren met je groenten.” Het is bekend dat groenten, waaronder broccoli, goede invloed hebben op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, darmkanker

en diabetes type 2.

Broccoli is familie van de bloemkool, dus je kunt ze op dezelfde manier klaarmaken als je van bloemkool gewend bent. Met kaas of kort gekookt en afgekoeld door een salade in kleine roosjes of een Oosterse variant samen met pindasaus of een pindasoep met broccoli roosjes.

Banaan

Het belangrijkste wat je van banaan wil onthouden is dat het rijk aan kalium is en daarmee helpt bij spierverspansingen.

VOEDING ABC: WEET WAT JE EET

Blauwe Bes

Dat broccoli, tomaat, citrusvruchten en vette vis gezond zijn, is wel redelijk bekend. Maar in dit rijtje hoort ook de blauwe bes. De blauwe bes was een tijd vergeten, maar wordt nu langzamerhand herontdekt.

Dit kleine besje bevat namelijk anthocyaan, een stof die de bes zijn blauwe kleur geeft. Deze stof heeft een goede werking op hart- en bloedvaten. De kleurstof kan er onder andere voor zorgen dat de vetophoping (voornamelijk ophoping van cholesterol) in de bloedvaten wordt verminderd. Hierdoor wordt de doorbloeding van de bloedvaten beter.

Antioxidanten tegen veroudering

Daarnaast bevatten blauwe bessen antioxidanten. Deze spelen een belangrijke rol bij het verouderingsproces. Antioxidanten werken ontstekingsremmend, cholesterolverlagend en beschermen tegen verschillende ziekten, zoals kanker.

Er zijn maar weinig voedingsmiddelen die meer antioxidanten bevatten dan blauwe bessen. Naast blauwe bessen bevatten ook aardbeien, pruimen, sinaasappelen, blauwe druiven en grapefruits veel antioxidanten. Vitamine C uit groente en fruit is een van de

belangrijkste antioxidanten voor het lichaam. Een nadeel van blauwe bessen is dat de gezonde eigenschappen snel verminderen als je de bes combineert met suiker. Het eten van veel blauwe bessenjam (ook de light versie) is dus geen aanrader.

Donald de Vrind

Ekoplaza

DIT IS HOE LANG JE MOET PLANKEN VOOR HET BESTE RESULTAAT

Planken. Het hele idee is niet moeilijk: plaats je onderarmen op de grond, duw jezelf omhoog in een push-up houding en laat je buikspieren, bilspieren en hamstringen werken. Een eenvoudige oefening waarmee je alle spieren aanspreekt die je nodig hebt om sneller en krachtiger te kunnen hardlopen. Toch?

De perfecte plank

Hoewel je misschien wel weet hoé je jezelf in die plankvorm moet gieten, vraag je je waarschijnlijk ook af hoe lánɡ je deze – toch ietwat oncomfortabele houding – moet blijven staan voor het maximale resultaat.

Het antwoord blijkt niet zo simpel. Albert Matheny, mede-oprichter van SoHo Strength Lab, zegt dat je dagelijks moet planken, maar de tijd dat je een plank moet vasthouden kan variëren van 10 seconden tot een minuut. De reden: het resultaat valt of staat met de perfecte houding. 'Het perfect uitvoeren van de plank is de sleutel tot suc-

ces, stop met planken als je deze oefening niet meer goed uit kunt voeren', zegt Matheny.

Hoe lang moet je planken?

Als algemene richtlijn om drie sets van maximaal 60 seconden te doen. Het is prima om met kortere sets te beginnen, tot 60 seconden.

Bovendien kan korter planken je

zelfde als bij 1 lange sessie, omdat je je spieren voor dezelfde totale tijd hebt getraind.

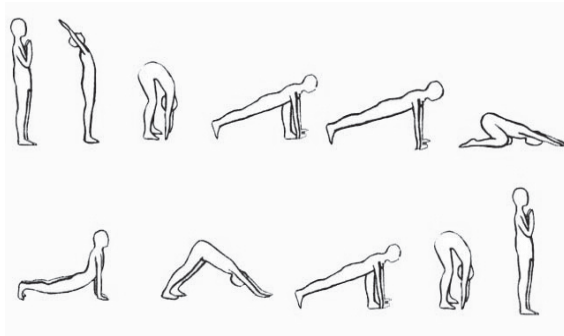
Slechts één minuut

Toch lijkt een minuut de ideale lengte voor de plank. Langere tijd onder spanning is meer een uitdaging. Maar als je gemakkelijk een minuut kunt planken, kan je ook de moeilijkheid vergroten door je buikspieren bewust meer samen te trekken en je bilspieren harder aan te spannen.

Nogmaals, blijf niet langer in de plank positie dan je vol kan houden. Jezelf dwingen om een plank lang vast te houden kan een flinke belasting voor je onderrug betekenen. Als je vermoeid raakt kan je onder rug licht inzakken en daar ligt het risico op blessures.

Conclusie?

Plank zo vaak mogelijk (dagelijks) maar houd de positie niet langer vast dan je kan óf dan een minuut voor een geweldig resultaat. Als je het goed doet kan de plank je helpen je hele lichaam te versterken.



nog steeds een stevige work-out geven. Als je meer geïnteresseerd bent in kortere sessies, probeer dan de plank 10 seconden vast te houden en dan 5 tot 10 seconden te ontspannen, vervolgens weer 10 seconden vast te houden en dit gedurende 3 tot 6 sets te herhalen. Het resultaat is hierbij het-

WAT EEN TOERNOOI

Leuke woordspeling op het Waddentoernooi, dat dit jaar op Ameland werd gehouden. Alweer de 38^{ste} editie. Op zaterdag 18 mei stond de hardloophwedstrijd op het programma. Bij ons is Connie Joling, die het Waddentoernooi coördineert en bij het hardloophonderdeel is het Gea van Gijssel, die de boel bij elkaar schraapt.

Gea: "Ik had eerst meer dan tien atleten maar door afmeldingen, kwam ik met moeite op zes deelnemers. Het minimum is 5. Zo gingen Maikel, Arnold, Frits, Ger, Monica en ik met de boot van 8 uur. Naar Holwerd gereden en daar met de boot van 10:30 uur naar Ameland. In 50 minuten zijn we bij het plaatsje Nes en met de bus naar Hollum. Bij sporthal De Slinger was de start en finish van het hardlopen. We waren op tijd en wilden nog even naar het volleybal kijken, maar die begonnen ook pas om 13:00 uur en dat was het tijdstip dat wij weggeschoten werden. Het parcours zou 8 kilometer zijn maar tegenwoordig heeft bijna iedereen een gps horloge en bleek het 7,4 km te zijn. Het zou eerst een afstand van 10 kilometer worden maar ze hebben het veranderd en er meer een trail van gemaakt. Door de duinen en het bos, met steile klimmetjes. Daar heb ik me wel wat op verkeken. Ik vond het zwaar en ik had mijn trailschoenen aan.

Het eerst stuk was over de weg. Het was meer fifty-fifty wat weg en trail betrof. Vooraf had ik nog gevraagd of het slim was om mijn trail-schoenen aan te doen. Het advies was om dit wel te doen, achteraf had ik het liever op gewone hardloopschoenen gedaan. Ik was niet tevreden met mijn tijd. In de reglementen stond vermeld dat de winnaar 1 punt zou krijgen, nummer twee 2 punten enzovoort. Dus het eiland met de minste punten zou winnaar zijn. Tijdens de wedstrijd zat ik best kapot, maar omdat er voor en achter mij geen looper meer te bekennen was heb ik lekker rustig aan gedaan, want ik werd toch niet meer in gehaald en kon ook niemand meer inhalen. Uiteindelijk was ik (gelukkig) niet de laatste. Er kwamen er nog drie na mij. Maikel liep de hele wedstrijd op kop met iemand van Terschelling. Zij hadden onderweg elkaar min of meer op lopen jagen; Maikel was snel op de klimmetjes en de jongen van Terschelling liep vaak voorop op de rechte stukken. Bij de finish opperde Maikel om tegelijk over de streep te gaan, dus hij was gedeeld eerste in een tijd van 32:11. Daarna kwam Arnold binnen in 33:53, gevolgd door Frits, Ger, Monica en ik als hekkensluiter. Maar nu had de organisatie besloten om alle tijden per deelnemend eiland bij elkaar op te tellen (alleen Schiermonnikoog was

niet aanwezig) en zo de uitslag te bepalen. Als ik dat had geweten had ik natuurlijk wel een tandje harder gelopen. Maar ach, we waren uiteindelijk tweede geworden met het onderdeel hardlopen! Prima prestatie! We hebben na afloop nog wat gegeten en gedronken op een terrasje in Hollum en hebben de boot van half 5 weer teruggenomen. Vanwege het lage water deed hij er iets langer over en zo konden we de Texelboot van half acht niet halen en werd het die van een uurtje later. Het was een mooie zonnig dag met wel wat wind maar we hebben het allemaal als gezellig ervaren. Volgend jaar is het op Schiermonnikoog, dan zullen we een nachtje moeten blijven. Ik hoop dat ik dan eerder de datum doorkrijg, wanneer het zal plaatsvinden, dan kan ik in ieder geval op tijd een accommodatie regelen. Misschien ook een idee om er meteen een trainingsweekend van de vereniging van te maken. Hoef ik niet meer zo te leuren om deelnemers. "

Voor opnames van het waddentoernooi en ook de hardloophwedstrijd:

https://youtu.be/eApb_csb1os

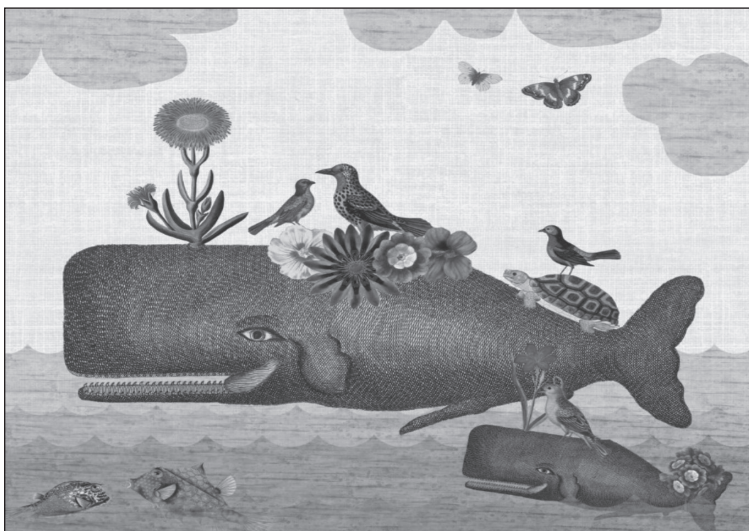


Negen lopende vragen



Willen jullie je even voorstellen?

Ja hoor: Wij zijn Pierre Bonnet en Judith van Bleijswijk. Getrouwd op Texel in 1993. Pierre is opgegroeid in Leiden en Judith in Oostkapelle in Zeeland. We leerden elkaar kennen tijdens de studie Biologie in Leiden en gingen samen in het bestuur van een excursieclub. Pierre zat veel op de racefiets en liep elke vrijdag hard met zijn broer Joop. Judith was lid van de roeivereniging Asopos en ging ook mee hardlopen met Pierre.



Wanneer was het begin van jullie atletiekloopbaan?

Pierre kreeg in februari 1991 een baan bij Ecomare en is toen lid geworden van AV Texel. Nadat Pierre met enthousiaste verhalen thuiskwam: "AVT-ers zijn allemaal superaardige mensen met allerlei beroepen: kottervisser, notaris, groenteverkoper, garagehouder, postbode etc. en het maakt niet uit of je hard rent of iets minder hard" durfde Judith ook lid te worden.

Hebben jullie nog een doel op loopgebied?

Pierre: "Zolang mogelijk met veel plezier blijven doorlopen, net zoals mijn grote voorbeelden Jan van Dijk en Jan Frederici".

Judith: "Misschien ooit de Zeeuwse kustmarathon, maar ik denk dat ik er niet sterk genoeg voor ben."

Wat is jullie meest bijzondere sportervaring?

De gezamenlijke uitstapjes met andere hardlopers en onze kinderen, die ook lid waren van AV Texel naar bijvoorbeeld Schiermonnikoog voor de Monnikenloop, en

van plastic confetti-kanonnen bij de start of finish vinden wij een ramp. Het spul komt allemaal in de magen van vogels terecht en hoopt daar op.

Waar mogen ze jullie voor wakker maken?

Gestrande walvissen of andere mooie waarnemingen van dieren of natuurverschijnselen.

Wat is jullie lievelingseten en waar zouden jullie dat willen nuttigen?

Wij hebben een volkstuin achter de AOT garage en alles daaruit is superlekker: artisjokken, peultjes, asperges, verse krielaardappeltjes. Een maaltijd in ons strandhuisje met uitzicht op zee is natuurlijk altijd fantastisch. Wachten tot de zon ondergaat en dan langs de heide en door het bos terugfietsen.

Als jullie niet aan atletiek zouden doen, voor welke sport zouden jullie dan volledig gaan?

Pierre geniet nu al minstens zoveel van het zwemmen in de Waddenzee als van het hardlopen. Drie keer per week zwemt hij in 30 tot 60 minuten afstanden van 2 tot 6 km. Hij heeft al een keer van de Cocksdorp naar Vlieland gezwommen, en van het NIOZ naar Den Oever, en ook van Den Helder naar de Hors. Judith zou in ieder geval ook een buitensport kiezen, waarschijnlijk voetbal.

Wie willen jullie volgende keer in deze rubriek terugzien?

Thijs en Jesse Visser. Deze sportieve tweelingbroers zijn al heel lang lid van AV Texel. Ze missen zelden een training en ze bezorgen ook nog elke ochtend de Volkskrant bij ons in de bus.

naar Ootmarsum voor de Springendal-loop. Ook de trainingsweekenden die wij (toen we zelf nog geen kinderen hadden) samen met Paul en Ina van Sambeek hebben georganiseerd in Apeldoorn, Appelscha en Veere met nachtelijke speurtochten en moppen bij het kampvuur waren superleuk. Dat zou iemand weer eens moeten oppikken.

Waar ergeren jullie je aan?

Hardlopers die voor en tijdens wedstrijden verpakkingsmateriaal van gelletjes, plastic flesjes van energiedrankjes en ander afval gewoon weggooien in de natuur. Ook het gebruik

Luisteren naar je lichaam, hoe doe je dat?

Veel trainers geven aan hun lopers het advies dat ze moeten “luisteren naar hun lichaam”. Hiermee proberen ze je bewust te maken van je fysieke toestand voor, tijdens en na de training. Dit is van belang omdat een trainer weliswaar een trainingsplanning voor jou heeft gemaakt, maar of jij fysiek op dat moment de beoogde training aankunt kan de trainer aan de buitenkant niet direct zien.

Dit luisteren naar je lichaam is iets wat je geleidelijk aan moet leren. Door het waarnemen van diverse lichaamssignalen kun je dit luisteren ontwikkelen en uiteindelijk ben je dan beter in staat om in te schatten of je bijvoorbeeld een training wel of niet moet doen

Mijn lichaam zegt: “stop met trainen, je bent moe”, maar ben ik nu gewoon niet gemotiveerd, ben ik echt moe of ben ik overtraind?

Mijn lichaam zegt: “die spier

roept: au”, maar is het nu een lichte spierpijn of een voorbode van een spierscheuring?

Alleen ervaren lopers herkennen dat subtiele verschil, vaak geleerd door schade en schande. Dat pijntje betekent een dreigende blessure.

Een hulpmiddel om het luisteren naar je lichaam te ontwikkelen is door gebruik te maken van de EMI tabel. Dit staat voor Ervaren Mate van Inspanning. Het is een schaal van 1 tot 10 waarin je door middel van een cijfer aangeeft hoe je de training hebt ervaren

Het getal geeft aan hoe zwaar deze training was. Hierbij is het van belang dat het gekoppeld wordt aan factoren zoals:

- Inhoud van training (zwaar of licht, kort of lang)
- Weersomstandigheden (wind, regen, temperatuur)

- Gezondheidstoestand (verkouden, drukke dag, stress op werk of thuis)

Dit zijn allemaal factoren die meespelen in hoe jij je voelt. Als je dit consequent doet, dan ontwikkel je geleidelijk aan een beter mechanisme om naar je lichaam te luisteren.

Je kunt dit verder ondersteunen door bovenstaande zaken in een trainingsdagboek te schrijven. Daarin kun je ook dagelijks je rustpols, lichaamsgewicht, uren slaap, motivatie voor de training, pijnklachten, vermoeidheidsgevoel etc. vermelden.

Het lijkt een hele lijst om bij te houden, maar je zult merken dat je na verloop van tijd beter in staat bent om naar je lichaam te luisteren. En daar pluk je echt de vruchten van.

Baanwedstrijden jeugd 27 mei

De eerste baanwedstrijd van het seizoen werd gehouden op maandag 27 mei. Het weer was prima en er deden 18 jeugdleden mee. Het publiek zat lekker buiten op de rode stoeltjes voor het clubgebouw, eerste rang bij de finish van de sprint. Het onderdeel sprint vergt altijd een hele organisatie en er zijn zeven mensen bij nodig: een starter, iemand die helpt met de startblokken, vier tijdwaarnemers met een stopwatch, en een jurylid dat de volgorde van binnenkomst opschrijft. Gelukkig waren de vader van Juul en de moeder van Wilco zo aardig om ons te helpen. Hiernaast hadden we Cees Timmer nog als starter ingevlogen. Bij de baanwedstrijden deden we nooit aan prijzen maar dit seizoen gaan we in juli aan alle jeugdleden insignes uitreiken voor hun beste prestatie. Alle prestaties worden omgerekend naar punten volgens

de tabellen van de Atletiekunie. Deze houden rekening met de leeftijd van de atleten. Voor de beste prestatie, onderdeel waar je de meeste punten voor hebt gehaald, krijgt iedereen een insigne met daarop de naam van het onderdeel, een jaartal, en dan goud, zilver of brons. De insigne is van stof en kan worden genaaid of gestreken op je jas, broek of T-shirt.

In ieder geval was het duidelijk dat alle jeugdleden op 27 mei goed hun best deden bij de sprint, het verspringen en het speerwerpen (voor junioren) en balwerpen (voor pupillen). De uitslagen staan hieronder elders in het clubblad.

De volgende baanwedstrijd is op donderdag 20 juni vanaf 17 uur en de clubkampioenschappen zijn op zondag 7 juli vanaf 14 uur.

BAANWESTRIJD VOOR SENIOREN

Zondagmiddag 7 juli worden de jaarlijkse clubkampioenschappen georganiseerd.

Voor de jeugdleden betreft dit een meerkamp.

Voor de lopers, senioren, masters hebben we dit keer een sprint-tweekamp op het programma staan.

Eerst kan er een 100 m gesprint worden, aansluitend na deze supersprint kan er gekozen worden om een 200 m of een 400 m te lopen. Dit keer dus gaan we voor de korte afstanden.

De ideale kans om persoonlijke records neer te zetten, en wie weet zelfs wel een mooi clubrecord.

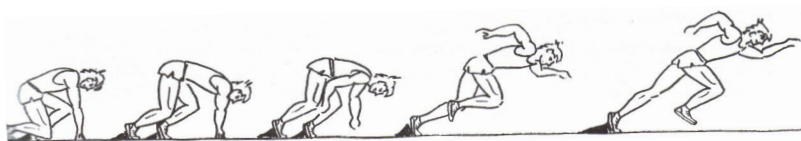
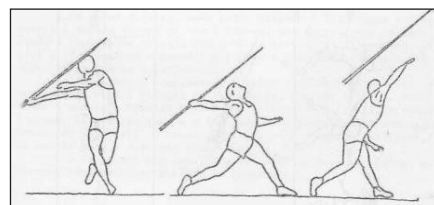
Ga deze uitdaging aan of blijf je zondagmiddag op de bank zitten?

Baanwedstrijd AV Texel jeugd 27 mei 2019



	SPRINT	BAL	VER
PUPILLEN A	60m	200g	
Tess van de Kerkhof	10,5	20,55	3,42
Juul Wind	10,5	13,08	2,93
Isa Zutphen	10,7	12,30	3,10
Rick Duijzer	10,6	13,77	3,32
Jacob Lamers	12,2	15,34	2,74
Wilco v. d. Molen	10,5	12,74	3,21
	SPRINT	SPEER	VER
JUNIOREN D	60m	400g	
Megan Havik	9,9	13,28	2,99
Anneke Poszig	10,0	10,09	3,04
JUNIOREN D	80m	400g	
Tim Steijger	14,1	9,31	2,61
Mervin de Witte	12,5	9,96	3,54
JUNIOREN C-V	80m	500g	
Alissa lamers	14,7	10,84	2,56

	SPRINT	SPEER	VER
JUNIOREN C	100m	600g	
Danian Kreeft	16,3	18,50	3,29
Marijn Weber	15,1	18,95	3,68
JUNIOREN B	100m	700g	
Jesse Visser	14,2	15,62	3,97
Thijs Visser	15,1	15,15	3,71
JUNIOREN A	100m	600g	
Floor Huisman	15,2	17,58	3,61
Shenna Kreeft	16,5	18,52	3,01
Marieke Witte	15,0	dns	dns



Lied voor het 30-jarig trainersjubileum van Coby

Op de wijs van: De nozem en de non van Cornelis Vreeswijk.

Zo'n 30 jaar geleden kwam Coby
bij de club,

ze deed een trainerscursus

en dat ging van hop hop hup (2x)

Iedere dinsdagmiddag, stipt
om kwart voor twee,

is ze in de Dennen

en iedereen loopt mee, ja
iedereen mag mee!

Dan weer door de duinen,
met mooi weer naar het
strand

Gezichten in het zonnetje

Zet je sores aan de kant, doe je
sores aan de kant!

De markt in Den Burg op onze
Koningsdag

een hele organisatie

Voor Coby een dikke vlag met een
wimpel voor die dag!

Enveloppen trekken, boeken, al-
lerhand,

Tomatenplanten, zelf gekweekt

Voor alles is een klant en ook ge-



bak gaat van de hand!

Peter is heel blij met jou, voor veel
geld voor de baan

Ja je hebt al heel veel dingen

voor de club gedaan en misschien
blijft dat zo gaan!

Voor De zestig van Texel, doet Piet
steeds reuze veel

met Coby als zijn thuisfront

werkt zij mee in 't geheel. Ja, ze
doet echt reuze veel!

De Halve van De Waal, ook zo'n
enorme klus

De inschrijving, de prijzen,

zij helpt Piet daarmee dus, ja zij
helpt Piet daarmee dus!

Wij wensen jou nog menig trai-
ningsjaar

Lukt het niet meer rennend,

dan op het fietsje maar, ja dan op
het fietsje maar

Want wij willen jou, zeker nog niet
kwijt

we zijn echt heel blij met jou

Je bent een toffe meid, ja je bent
een toffe meid!

ROPARUN VANUIT HAMBURG

Eén op de drie mensen krijgt in zijn of haar leven kanker. Natuurlijk gaan we allemaal een keer naar gene zijde. Maar de vraag voor jezelf blijft toch: hoe gaat dat eind? Is het zo afgelopen of is het een "lijdensweg"? Kanker is zeer ingrijpend in je leven en als je nog een bepaalde tijd te gaan hebt met de nodige complicaties, dan is het goed dat je de mogelijkheid hebt om deze intensieve tijd te kunnen ontspannen en je zinnen te verzetten. Daarmee helpt de Roparun. Door middel van geld de zaak te financieren.

Ook Texel was dit jaar weer paraat bij de 28^{ste} editie en voor de Texelrunners de 9^{de} keer. Gevraagd aan Rick Siersma hoe het hem is vergaan?

Rick: "Het was de derde keer dat ik mee was. Dus weet je het klappen van de zweep wel zo langzamerhand. Het was de eerste keer dat we uit Hamburg vertrokken. Dat was lekker. De heen reis duurt twee uur korter en je loopt meer in Nederland, dan als je vanuit Parijs vertrekt. Mijn team bestond uit Coen Schoonheden, die voor de 12^e keer meedeed. Arnold Leijstra en Rini Roeper, twee dagen van tevoren nog opgetrommeld. Wij waren team B. Het andere team mocht beginnen aan de eerste iets kortere etappe. Team A, bestond uit Richard Bijpost, Peter Visch voor Rob Arensman, die geblesseerd raakte aan zijn knie, Frits van der Gracht en Jan Frederici. Per groep heb je dan nog twee fietsers. Eentje voor en eentje achter de loper, dat moet van de organisatie voor de veiligheid en nog een volgbusje, waar je in kan zitten als je niet loopt. Ik heb me niet specifiek voorbereid. Ik ga meestal naar de trainingen van de club en door de weeks loop ik nog wel een paar keer. We moesten wel

vroeg heen omdat we om 10 voor 6 's avonds startten. Dat komt omdat de route van Hamburg 30 kilometer langer is dan die van Parijs. Je moet opgeven welke snelheid je gemiddelde denkt te halen. Daarvoor wordt je starttijd mede door bepaald. We hebben deze expres wat lager ingevuld, zodat we niet over al te laat langskomen bij de feestjes onderweg. Wij gingen dus naar het eerste grote wisselpunt, waar ook onze grote touringcar dan stond. Omgebouwd met keurig bedjes erin. De eerste etappe was ongeveer 37 km daarna elke keer om en nabij de 50 km.

De volgorde van ons was na het aantal keren dat je gedaan hebt aan de Roparun. Coen, ik, Arnold en de rij sloot met Rini. Om de beurt een kilometer lopen, de afstand wordt in de gaten gehouden door de navigator en de chauffeur en waar het busje niet mag komen, fietst een loper mee en houdt dan ook de afstand in de smiezen en wissel je van benenwagen naar fiets. De laatste etappe hebben we met zijn zevenen gelopen, Jan Frederici viel uit vanwege zijn knie, toen liepen we maximaal 3 minuten. Daarmee hou je de snelheid lekker hoog. De busjes mogen daar dan niet komen. Parijs komt dan ook op het parcours en dan de finish op de Blaak want de Coolsingel wordt



verbouwd. Ik liep lekker. Geen last van pijntjes en onderweg liet ik me, na het slapen, goed masseren, vlak voor dat ik weer aan de bak moest en de catering was geweldig. Er was van alles,

broodjes mee voor onderweg, drinken, fruit en zoetheid en op de wisselpunten: gebakken ei, pannenkoekjes, tosti's en snelle hapjes. Kortom goed voor elkaar. De finish heb ik nu al een paar keer meegemaakt. Ik merk dat ik daar wel iets gelaten op reageer. Ik heb het wel gezien, om zo maar te zeggen. Wat wel indruk maakt is, dat er veel mensen staan bij het eind, die denk ik, ook veel met kanker van familieleden te maken hebben of te maken hebben gehad. De volgende dag de trap af, was ik wel wat stijf maar dat is wel te verklaren. Je hebt toch 70 à 80 km in de benen. Ik kies toch voor Hamburg, als ik eerlijk ben. In Frankrijk leeft het niet. In Duitsland heb je overal feesten langs het parcours. Bijvoorbeeld in de tuinen bij bewoners. En het te lopen traject is ook veel veiliger. Meer langs fietspaden en minder heuvelachtig, dat loopt relaxter. In Frankrijk is het gewoon link af en toe. Je loopt en fietst daar over wegen waar 100 gereden mag worden en dat is niet fijn. Volgend jaar ga ik weer mee. Het blijft indrukwekkend. En als het met het team klopt, is het gewoon fijn en gezellig."

Als ik weg wil gaan roert Rick nog wat aan: "Waarom ik Hamburg mooi vind? Is dat we een groter stuk door Nederland lopen via Drenthe komen we binnen. Het leeft ook bij de brandweerkorpsen in Nederland en als je aanvraagt, dat je bij hun wil stoppen dan kan dat en mag je van de faciliteiten gebruikmaken, bijvoorbeeld even douchen is erg prettig. Ze staan niet met de brandkraan klaar, hoor" beëindigt Rick lachend zijn verhaal. Bedankt en de

Texelrunners hebben maar mooi 12705 euro in het laatje gebracht

PS de foto laat mooi zien hoe het wisselen werkt

Goede sfeer bij estafette

Maandag 17 juni was een prachtige dag. Letterlijk en figuurlijk, ideaal om op de baan 800 meter te lopen. Alles uit de kast halen in 800 m. en na afloop even snel naar ademhappen, om niet veel later een goed gevoel aan over te houden. Sportief bezig zijn met je maten of je medewerkers. Goed bezig, zullen we maar zeggen.



Bij de Jozefschool verschenen twee teams ten tonele. Voor het eerst werd erbij de jeugd één ronde per deelnemer gelopen. (400 m 4 x). Het is wachten dat andere scholen zich ook melden.

Het werd nog even spannend in de laatste ronde, maar het eerste team won in 6:34 en 5 seconden later kwam team 2 over de streep.

Na de jeugd, mochten de volwassenen op komen draven, voor hun 4 x 800 meter. Bij de verenigingen won de Zondagochtend Duurloopteam in 13:39. Bij de Gemeente Teams was het Schoenmaker Autoschade die met de eer ging strijken met 13:17 en bij de vrouwen was het team van het NIOZ, wat zich weer liet gelden en won in 13:34. De laatste heat bij de mannen was spannend. De zes teams waren aan elkaar gewaagd. Het team van Wageningen Marine Research werd derde in 10:19. Het team van AB Texel deed er 4 seconden sneller over en finishte als tweede. Het team van de Teso, had van te voren aangekondigd om onder de 10 minuten te duiken. Als laatste troef hadden ze Hessel Arensman ingezet. Hessel moest een 8 tal seconden inhalen en met een eindtijd van 9:55 lukte dat en zo werden ze eerste bij de mannenteams.

TESO 1	tijd	800 m	1e r	k/u	2e r	k/u
DAVE DE BRUIN		2:30	1:15	19,20	1:15	19,20
DANIEL BAKKER		2:45	1:23	17,35	1:22	17,56
RICHARD BIJPOST		2:28	1:09	20,87	1:19	18,23
HESSSEL ARENSMAN	9:55	2:12	1:03	22,86	1:09	20,87

Hoe train je het beste in de warmte?

Het kan weer warm worden in Nederland, van de zomer. Hardlopen in warme omstandigheden kan uiteraard, maar je moet wel enige voorzorgsmaatregelen nemen om vervelende gevolgen te voorkomen. We geven je een aantal tips.

1. Train bij voorkeur 's morgens of 's avonds en probeer de hete middag te vermijden. Als je een prestatie-loop of wedstrijd wilt gaan doen, train dan op het tijdstip van het komende evenement. Daardoor kan je lichaam zich aanpassen aan de weersomstandigheden van dat tijdstip. Als de trainingen niet lekker gaan, wees dan zo verstandig om niet deel te nemen.

2. Draag luchtige kleding die verdamping van zweet mogelijk maakt, zodat de huid kan afkoelen. Ook de kleur van de kleding is belangrijk. Lichte kleuren zullen de zonnestralen weerkaatsen en daardoor minder warmte opnemen. Donkere kleuren daarentegen absorberen de zonnestralen waardoor ze juist warmte opnemen.

3. Probeer geleidelijk te acclimatiseren als het weer plotseling omslaat. Loop in hitte in een lager tempo dan gebruikelijk en loop minder kilometers. Dit is vooral belangrijk wanneer je niet zo goed getraind bent.

4. Loop op bosgrond of gras. Dit is aanzienlijk koeler dan lopen op asfalt waar de warmte wordt teruggekaatst.

5. Las bij warm weer regelmatig drinkpauzes in, zelfs wanneer u geen dorst heeft. Dorst treedt namelijk pas op als uw lichaam al (te) veel vocht heeft verloren. Wel of geen dorst hebben is

dus een slechte graadmeter.

6. Een loper zal zich moeten aanleren om tijdens lange duurlopen regelmatig te drinken en niet te wachten tot het dorstgevoel optreedt.

Trainen met een hartslagmeter

Bij warm weer liggen de individuele hartslagzones hoger dan normaal. Dit effect is behalve temperatuurafhankelijk, ook afhankelijk van de luchtvochtigheid. Hoe hoger de luchtvochtigheid, des te groter het verhogende effect op de hartslag. Door de hogere lichaamstemperatuur gaan de bloedvaten in armen en benen meer openstaan. Hierdoor verplaatst een deel van het totale bloedvolume zich naar de ledematen. Dit geeft een verminderde vulling van het hart, waardoor vervolgens per hartslag ook minder bloed wordt rondgepompt. Om dit te compenseren stijgt de hartfrequentie zodat de hoeveelheid bloed die rondgepompt wordt, gelijk blijft.

Bovendien treedt bij warm weer sneller uitdroging op doordat veel vocht wordt verloren door een toegenomen zweetproductie. Hierdoor daalt het bloedvolume waardoor de hartslag ook stijgt.

Het effect van de warmte op de hartslag is niet bij iedereen even sterk. Sommige lopers zullen nauwelijks verschil opmerken, terwijl bij anderen sprake is van een 10-15 slagen hogere hartslagzone. Bij koud weer bestaat er een tegenovergesteld effect.

Mogelijke gevolgen van trainen bij warm weer:

Kramp

Pijnlijke samentrekkingen van de skeletspieren veroorzaken kramp, meestal in de kuitspier. Dit is het gevolg van extreem vochtverlies, waardoor de balans tussen de zouten in de lichaamscellen (natrium, kalium, calcium)

verstoord raakt.

Collaps

Een tijdelijk, gedeeltelijk (flauwte) of totaal bewustzijnsverlies (collaps) wordt veroorzaakt door de ophoping van bloed in de onderste extremiteiten. Hierdoor daalt de bloeddruk en volgt verlies van bewustzijn. Personen die gedurende langere tijd in de hitte onbeweeglijk stilstaan, zoals lijnrechters en toeschouwers, lopen risico op deze aandoening.

Zonnesteek

Symptomen van een zonnesteek (heat exhaustion) zijn ernstige vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en een huid die kletsnat is van het zweten. Hart en circulatie hebben het zwaar te verduren. Dit komt doordat de huidcirculatie wordt verhoogd om warmte af te kunnen geven, terwijl het circulerend volume verminderd is door het vochtverlies van het zweten.

Hyperthermie

Hyperthermie (heat stroke) is een levensbedreigende toestand. Bij het aan blijven van de warmte en het vochtverlies neemt de huidcirculatie af ten gunste van de centrale circulatie. De lichaamstemperatuur kan dan extreem oplopen. Symptomen zijn een hete, droge huid, een snelle pols en irrationeel gedrag. Soms kan het zelfs leiden tot stuip trekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen.



Zomerlopen AV Texel



Zeker de zomerlopen in het bos en op het strand, brengen geld in het laadje voor onze vereniging. We hopen dat de er tijdens de zomervakantie, vakantiegangers zijn, die ook eens een wedstrijdje willen lopen. Natuurlijk heeft Den Hoorn een leuke loop, met vooral een leuke nazit in de kantine van ZDH. Maar wat heeft onze club dan te bieden voor zijn leden. Dit jaar hebben we het inschrijfgeld, voor onze leden, verlaagd. Waar maak je dat nog mee? Tot en met 12 jaar betaalt je 1 euro en vanaf 12 jaar wordt het 3 euro. En natuurlijk een leuke loterij na iedere loop. En zeker bij de boskiosk 't Turfveld is het ook goed nazitten en dat kan natuurlijk ook bij Strandpaviljoen Paal 28.

DUS TREK DE STOUTE SCHOENEN AAN EN DOE EENS MEE MET ONZE ZOMERLOPEN. ZO STEUN JE OOK DE CLUB EN DE VRIJWILLIGES, DIE ER ELKE KEER MAAR WEER VOOR JE STAAN.



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@desportshopvoorejou.nl

T: 0222-365994



vind ons leuk op
facebook

De Krimstrandlopen
woensdagavond start 19.30 uur
10 juli t/m 21 augustus

afstanden: 1200 m jeugd t/m 12 jr, 4 en 8 km

Inschrijven vanaf 19.00 uur

bij Strandpaviljoen PAAL 28



De Krim Texel

Turfveld Zomercrossen
zondagochtend start 10:30 uur
14 juli t/m 25 augustus

afstanden: 1 en 2 km jeugd 4.3 en 8.6 km

inschrijven
vanaf 10 uur bij



bij elke loop is een loterij met kans voor elke deelnemer!
inschrijfgeld 2 euro jeugd t/m 12 jr anderen 5 euro avtexel.nl



Nieuwe Start to Run vervolglid:
Daan Koopman, Hollewal 22, Den Burg

Welkom
*bij de Atletiekvereniging Texel
en krijg een puike conditie!*

Test om je omslag- punt te meten

Er zijn mensen, die met een hartslagmeter lopen en ook gericht willen trainen op hartslag. Dan is het van belang om je omslagpunt te weten. Je hartfrequentie omslagpunt is die HF waarbij je nog voldoende zuurstof opneemt om het melkzuur in je spieren af te voeren en dit een uur vol kan houden. Mocht je geïnteresseerd zijn: Wolbert heeft de Climax- test en Cees de Conconi-test om dit omslagpunt te berekenen en je advies te geven in welke HF zones je moet trainen. Dus vraag er naar, dan kunnen we de test een keer doen. Je moet uiteraard wel een hartslagmeter hebben.



Verjaardagkalender

juli - augustus - september

5-7 Claudia Waterreus
8-7 Alicia Saal
11-7 Fred van Heerwaarden
13-7 Toon van Beek
16-7 Marieke Jonker
17-7 Rita Dogger
21-7 Dick van der Weide
23-7 Wilco van der Molen
24-7 Jan Kooij
24-7 Marijn Weber
30-7 Peerke Reijnders
1-8 Julia Engelmann
2-8 Jan van Dijk
3-8 Loek Mensinga
4-8 Juul Wind
10-8 Milan Broekmans
11-8 Anita Rab
13-8 Cees van der Land
14-8 Rianne Witte
15-8 Lydia Verweij
21-8 Jacob Lamers
23-8 Rose Goslinga
23-8 Gitta Rommets
28-8 Willem van Prooijen
28-8 Jo Oosterveer
29-8 Pierre Bonnet
2-9 Gonny van der Vis
22-9 Theo Schraag
8-9 Michiel de Boer
8-9 Mieke van Alst
11-9 Robin Boogaard
13-9 Martin Witvliet
13-9 Gerco Aberson
14-9 Martien Witte
14-9 Jelle van der Duim
16-9 Megan Havik
21-9 Rick Siersma
27-9 Moniek Hollenberg
28-9 Peter Kreeft
28-9 Robert Rook
30-9 Renate Daman

VAN HARTE GEFELICITEERD

MET JULLIE VERJAARDAG

EN

MAAK ER EEN GEZELLIGE DAG VAN



zoek de 10 verschillen



*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



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 WWW.JOSKAGER.NL
Bernhardlaan 109, Postbus 146, 1790 AC Den Burg
tel. 0222 - 312 833 • fax 0222 - 314 511 • info@woningaanbieder.nl
ASSURANTIËN - HYPOTHEKEN - MAKELAARDIJ





AV Texel
5,0 ★★★★★ (1 beoordelingen)

AV Texel
nu ook op Facebook!

[Vind ik leuk](#)



*blijft in
contact*

VEM ELEKTROTECHNIEK
Spinbaan 10 - 1791 MC Den Burg
telefoon 31 34 58 - fax 31 27 38

KAASBOERDERIJ 'WEZENSPYK'
Echte Texelse Boerenkaas
van koeien-, schapen- en geitenmelk

BELEEF ONZE BOERDERIJ
Kom kijken naar onze koe-vriendelijke manier van melken!
met de VMS robot (Vrijwillig Melk Systeem).

Rondeleiding: In de zomer Dinsdag en Vrijdag om 14.00 u

OPENINGSTIJDEN winkel

Dinsdag	09.30-17.00 u
Woensdag	09.30-12.15 u
Donderdag	09.30-12.15 u
Vrijdag	09.30-17.00 u
Zaterdag	09.30-17.00 u

Hoornderweg 29
(halverwege Den Burg - Den Hoorn).
Pontweg afslag nr 7

www.wezenspyk.nl

Garage Westend

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

 **SUZUKI**
Official dealer

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

