

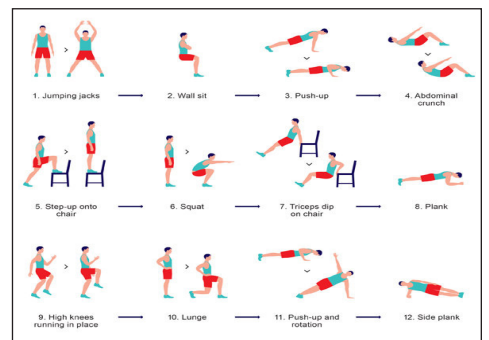
CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

35^e jaargang • oktober 2019 • nr. 4



avtexel.nl



VERSLAG ZOMERLOPEN 2019

DE HALVE VAN VLIELAND

STERK WORDEN NA JE VAKANTIE

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 lidmaatschapskosten 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 november 2019

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 15 nov.. 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	Geboortjaar	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 “remmen” op de baan (toplaag slijt dan sneller)

Trainingsuren

Jeugd: programma vanaf 2 september 2019

GROEP: JEUGD	GEB. JAAR	DAG	SOORT	LOCATIE	TRAINER	TIJD
Pupillen ABC	2009 t/m 2013	maandag	allround	baan	Renate	15:30 - 16:30
Junioren meisjes ABC	2001 t/m 2006	maandag	allround	baan	Anneke	17:30 - 18:30
Jun. jongens ABCD+ MJD	2001 t/m 2008	maandag	allround	baan	Sven/Wolbert	18:00 - 19:30
Pupillen ABC	2009 t/m 2013	donderdag	allround	baan	Renate	15:30 - 16:30
Jun. meisjes + jongens ABC	2001 t/m 2006	donderdag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:30
Jun. meisjes + jongens D	2007 t/m 2008	donderdag	allround	baan	Sven/Judith	18:00 - 19:30

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	9:00 - 10:15
Duurlooptraining senioren	zondag	Turfveld	Piet	10:00 - 11:00

Van de voorzitter



Zomaar las het bestuur in de Texelse Courant dat er een raadsadvies lag over nieuwe huurtarieven voor sportaccommodaties, inclusief onze atletiekbaan. En dat dit voorstel over een week zou worden besproken in de commissievergadering. Er was met ons niet gesproken over de totstandkoming of de hoogte van het bedrag. We zijn één van de hoofdgebruikers van het sportpark in Den Burg dus we vinden dit onbegrijpelijk. Het advies was dat we in plaats van € 13.881,- nog maar € 12.011,- gaan betalen. Maar dat gaat zomaar niet! Vanaf 2023 is de helft van

het aankoopbedrag van de baan afgeschreven en gaan we volgens de lopende afspraken veel minder betalen. En het voorgestelde tarief is een gemiddelde huurprijs voor 6-laans accommodaties. Er worden dus appels met peren vergeleken. Het belangrijkste vinden we wel dat we veel betalen terwijl het onderhoud al jaren onvoldoende is.



Als bestuur zijn we hierover lang en geduldig in gesprek met de gemeente geweest, maar dit was voor ons de spreekwoordelijke emmer. De maat is vol, we gaan de druk op de gemeente opvoeren voor een eerlijke huurprijs en een AU-goedgekeurde accommodatie. De eerste stap is genomen: het raadsadvies is voor wat betreft de buitensporten ingetrokken en er zal met ons overlegd moeten worden.

Martin Baptist.

Loopagenda

ZONDAGOCHTENDEN

20 okt - 3 nov - 17 nov - 1 dec 2019

TURFVELD-WINTERCROSSEN

18 okt Afstanden: 1 - 5,1 - 10,2 of 15,3 km.

andere data 1 - 2,7 - 5,4 - 8 km

Aanvang inschrijven: 10:00 uur

jeugd start: 10:30 uur anderen 10:50 uur



WOENSDAG 6 NOVEMBER

BAAN TESTWEDSTRIJD

Afstanden: 3 of 5 km.

Aanvang: 19:00 uur
gezamenlijke warming-up

ZONDAG 29 DECEMBER

**46e Sportshop voor jou
Winterbosloop**

Inschrijven vanaf 9:45 - Start

Jeugd tot en met 9 jaar 1250 m 10:30 uur

Jeugd 10 tot en met 12 jaar 2500 m 10:30 uur

Jeugd 13 en 14 jaar 2500 m 10:30 uur

Start 4.4 of 8.8 km >15 jaar 10:50 uur



Op 17 juni vond op de atletiekbaan de bedrijvenestafette plaats. TESO kwam vorig jaar als winnaar uit de bus bij deze wedstrijd waar bedrijven en verenigingen wedijveren om de snelste tijd over 4 x 800 meter. Dave de Bruijn, Daniël Bakker, Richard Bijpost en Hessel Arensman (TESO 1) probeerden in dezelfde formatie hun titel te prolongeren, maar hadden zichzelf ook ten doel gesteld om dit jaar zes seconden sneller dan vorig jaar te finishen om zodoende binnen de 10 minuten te blijven. Naast de vaste equipe had TESO dit jaar nog een team op poten weten te krijgen; dit team bestond uit Anoenk Seegers, Koen Hoogendijk, Chris Boekel en Rob Arensman (TESO 2).

Een week voordat de daadwerkelijke strijd betwist werd, trainde een deel van de teams al op de atletiekbaan in Den Burg. Het was aan TESO 2 om te bewijzen dat de training zijn doel niet gemist had. Dat lukte startloopster Anoenk vrij aardig: als enige vrouwelijke loopster in deze 'heat' wist ze de mannelijke tegenstrevers goed bij te benen. Met een tijd van 3:35 was Anoenk ruim sneller dan tijdens de training een week voordien.

Daarna was het de beurt aan Koen die al in de eerste ronde flink wist in te lopen op de concurrentie. Het straffe tempo waarmee hij de eerste ronde volbracht, wist hij de tweede ronde goed vast te houden. Hij voltooide zijn twee ronden over het tartan in een tijd van 2:43. Met een keurige plaats in de middenmoot en met de kopgroep van de wedstrijd in zicht, tikte Koen de derde loper,

Chris, aan. Chris had tijdens de training nog geen absolute topvorm vertoond, dus het was afwachten waartoe de krachtpatser in staat zou zijn. De voormalig nachburgemeester ging zeer voortvarend van start en wist de concurrentie in de eerste ronde goed bij te houden. In de tweede ronde moest hij het aanvangstempo echter iets laten vieren, waardoor hij finishte in een tijd van 2:57. Het was aan slotloper Rob om de estafette tot een zo goed mogelijk eind te brengen. Tijdens zijn dubbele ronde over de atletiekbaan etaleerde Rob zijn ervaring op de lange afstanden door een zeer constant tempo aan de dag te brengen. Onder aanmoediging van collega's, onder wie Rieuwert, volbracht hij zijn 800 meter in een tijd van 3:18 wat de totale tijd op 12:18 bracht.

Twee starts later was het de beurt aan TESO 1. Na een grondige warming up was Dave bijna op van de zenuwen. Temeer omdat het team van de Texelse Combinatie het vuurtje had opgestookt door te zeggen dat zij een echt snel team met overkantse lopers hadden samengesteld en dat TESO dit jaar zeker niet zou winnen. Nadat het startschot had geklonken, was van deze zenuwen weinig te merken: na de eerste bocht nestelde Dave zich aan de kop van het veld. Na 700 meter had Dave het lint lopers uit elkaar geslagen en een mooie kloof op de concurrentie geslagen. Nadat hij finishte in een tijd van 2:30 was het de beurt was aan Daniël.

Daniël stootte over de atletiekbaan als een reus met zevenmijlslaarzen. Desalniettemin zette de concurrentie een tussensprint in, waardoor de tweede loper Daniël tot op een paar meter naderde. Bij de doorkomst bleek al dat de langste mast van het vlaggenschip een keurig tempo hanteerde; de

concurrentie forceerde zichzelf door te snel van start te gaan en het gat dat in de eerste ronde bijna gedicht was, dijde in de tweede ronde weer uit tot een comfortabele voorsprong. Daniël finishte in een tijd van 2:45 waarna Richard de baan in kwam.

Toen de rest van het team zich tijdens de training op de atletiekbaan in het zweet werkte, was Richard bezig om in estafettevorm van Hamburg naar Rotterdam te lopen. Dat hij van deze niet geringe inspanning goed hersteld was, bleek wel uit het vinnige tempo waarmee Richard zijn 800 meter aanving. In een uiterste poging probeerde de concurrentie nog dichterbij te komen, maar als marathonloper was het voor Richard geen moeite om het tempo hoog te houden. Met een keurige tijd van 2:28 tikte hij slotloper Hessel aan, die nog 2:17 overhad om de totaal tijd onder de 10 minuten te houden.

Met genoeg ervaring op deze afstand, maar toch ook de nodige onzekerheid over zijn vorm ging Hessel van start. Al snel bleek dat de andere teams hun meerdere moesten erkennen in TESO 1 en dus was de enige uitdaging het slechten van de 10 minuten grens. Met nog 300 meter te lopen riep de speaker om dat er nog 1 minuut over was. Op dat moment verzuurde Hessel echter ook, waardoor het tempo iets leek terug te lopen. Luide aanmoediging en 'hazende' teamgenoten hielpen Hessel de laatste 300 meter door. Met een eindtijd van 2:12 wist hij de klok stil te zetten op een tijd van 9:55!

Na een kort herstel werd de eindbalans opgemaakt en de prijzen uitgereikt. TESO 2 finishte in het totaalklassement als 11^e met een eindtijd van 12:18. TESO 1 mocht net als vorig jaar de taart in ontvangst nemen. Volgend jaar hopen we dat TESO zo veel mogelijk sportieve collega's op de been weet te krijgen, en gaan we op jacht naar de derde titel op rij! Wie weet tot dan.

De jaarlijkse Bedrijvenestafette werd dit jaar gehouden op maandag 17 juni. Het evenement werd gezegend met prachtige omstandigheden. Het weer kon niet mooier, van begin tot eind een lekker zonnetje en zomerse temperaturen.

Als we daarbij nog in aanmerking nemen dat ook het humeur, de conditie en 'de vorm van de dag' van onze gemeentelijke lopers van bovengemiddelde kwaliteit waren, dan kunt u – als argeloze lezer van deze tekst – niet anders dan concluderen dat de thuisblijvers weer eens ongelijk hadden.

In totaal deden 27 teams mee, verdeeld over een viertal categorieën. De gemeente leverde drie teams, twee *all male* en één *all female*.

Gewoonlijk begin ik het verslag met de enigszins clichématige uitspraak dat de gemeentelijke teams zich kranig hebben gewaard. Maar daarmee zou ik de werkelijkheid geweld aandoen. Want die was waarlijk heroïsch.

Laat ik beginnen te melden dat de beide mannenteams vlak achter elkaar op de 14^e en 15^e plaats in hun categorie eindigden. Inderdaad: niet spectaculair. Maar lees even door, hier valt nog wel iets over te zeggen. Het vrouwenteam deed een geslaagde coup naar een ereplaats: een (figuurlijke) bronzen medaille was hun deel. Ook daarover straks meer.

Eerst even het team Gemeente Texel 2, dat bestond uit uw verslaggever, Jan Douwe Kooistra, Jan Broekmans en Marc Oosterdijk.

Als *designated starter* kwam uw verslaggever met wat horten en stoten tot een matige 3 minuten en 18 seconden over zijn 800 meter. Weliswaar ver verwijderd van het wereldrecord (1:40,91), maar niettemin een verdienstelijke prestatie.

Collega's Broekmans en Oosterdijk toonden zich weer de onmisbare sportieve steunpilaren van hun team met tijden die deden denken aan hun jonge jaren. Jan raffelde zijn twee rondjes af in een soepele 3:46, Marc deed het als slotloper – geheel conform de vooraf gemaakte analyse – wat sneller met een flitsende 3:07. Maar de onbetwiste ster van het team bleek debutant Jan Douwe, die met een zelden vertoonde 3:04 zich tot teamsnelste kon kronen. "Ik doe dit anders nooit..." kon Jan Douwe nog net verbaasd uitbrengen na zijn finish.

Was hij daarmee ook de snelste Texelse ambtenaar van dit toernooi? Daarvoor kijken we eerst even naar het Texels vrouwenteam. Traditioneel het meest succesvolle team van de gemeente, in de afgelopen jaren leken zij een abonnement te hebben op ereplaatsen.

Het team van dit jaar hield de naam van de gemeente hoog. In grootse stijl – bijna zonder de grond te raken – suisdan onze vrouwen over de baan, toegejuicht door een allengs enthousiaster publiek.

Eveline Lindenbergh nam als frontvrouw vastberaden het voortouw en liet een alleszins verdienstelijke starttijd van 4:41 noteren. Naarmate de jaren vorderen wordt zij – *mirabile dictu* – jonger en sneller. Ook de tweede loopster, de debuterende en naar eigen zeggen geheel onervaren Josje van Weerlee, liep alsof zij nooit anders doet haar rondjes en boekte een tijd van 5:02.

Omdat vervolgens *good old* (excusez le mot) Monique Lubach een prachtige tijd liet noteren (3:37) en Marieke van Straten ook meer deed wat van haar verwacht mocht worden (3:39) kon het vrouwenteam een eervolle derde plaats in haar groep bijschrijven.

Natuurlijk kun je redeneren dat dat nou ook weer niet zo vreselijk

moeilijk was omdat er maar drie *all female* teams meededen, maar dan doe je de vastberadenheid en het talent van de betreffende collega's schromelijk tekort.

De tijd van Jan Douwe konden ook zij echter niet verbeteren.

Dus wordt het tijd om het andere mannenteam onder de loep te nemen. We zagen daarin een drietal debutanten en een routinier aantreden.

Een van die debutanten was Daan Bakker, de beminlijke groenbeheerder van de afdeling Gemeentewerken. Niet gehinderd door enige gêne of beginnersangst liet hij direct maar een tijd van 3:17 optekenen. Ongetwijfeld hebben wij hier te maken met een nieuwe ster aan ons loopfirmament.

Geënthousiasmeerd door dit briljante voorbeeld bleek vervolgens Edwin Korver, onze immer onversaagde manager, niet alleen uit te blinken in het motiveren van zijn teamleden, maar ook in het afraffelen van zijn twee rondjes. Zelfs had hij tijdens zijn eerste rondje nog tijd om even te glimlachen naar twee jonge vrouwelijke fans, die zijn soepele loopstijl zaten te bewonderen. Hoewel het tweede rondje wat meer moeite kostte eindigde hij in een fraaie tijd van 3:20. De term veelbelovend doet te weinig recht aan deze prestatie, zoveel is duidelijk.

Vervolgens racete onze razende recidivist Reints weer eens naar een supertijd (3:29). De jaren lijken geen vat te krijgen op deze atleet. Hoewel niets in zijn lichaamsbouw doet denken aan die van de langpootmuggen die wereldwijd op de 800 meter de lakens uitdelen, slaagt Hans er toch in om jaar in jaar uit het publiek op de banken te krijgen met zijn bijna tastbare wilskracht en stralende grijns bij de finish.

Enige minpuntje: met zijn tijd stond al bijna vast dat het resultaat van het andere

vervolg BEDRIJVEN ESTAFETTE 2019 door Cees Witte

Bedrijvenestafette eclatant succes!

gemeentelijke team (een totaal tijd van 13:15) niet meer verbeterd zou worden.

Maar de sceptische toeschouwers aan de kant hadden buiten de waard gerekend. Op het moment suprême stond Ronald Moree op en liet als slotloper zien dat hij zijn door jaren voetbal opgebouwde conditie nog niet kwijt was. Hij liet met 3:00 alle andere

gemeentelijke renners achter zich.

Met een totaal tijd van 13:06 nestelde zijn team zich net voor het andere gemeentelijke mannen-team in de einduitslag.

De conclusie, beste vrienden, is dat er ook in 2019 weer boven verwachting gepresteerd is en dat Ronald Moree zich een jaar

lang de snelste ambtenaar van de gemeente mag noemen.

De volledige uitslag kunnen jullie nalezen via avtexel.nl. Daar kun je ook lezen op welke plaats het team van onze collega's van De Bolder (dit jaar met Casper Landman in de gelederen!) is geëindigd.



Verslag Zomerlopen 2019

Wat was het een heerlijke zomer! Wel wat warm om te rennen af en toe, althans dat hebben we gemerkt aan de aantallen deelnemers bij de loopjes. Met name op de woensdagavond bij De Cocksdorp op het strand was het soms minimaal. 18 deelnemers is echt weinig. Maar de lopers die er zijn vinden het prachtig en zijn supergezellig en dankbaar. Een heleboel mensen kwamen net van het strand af op het moment dat wij aan het opbouwen waren. We hadden voor de beide lopen de inschrijfprijs iets verhoogd. De kinderen naar 2.00 euro, voor leden van de club 1 euro. De volwassenen met 1 euro naar 5.00 euro, leden van de club betalen 3

euro. We komen nu ongeveer uit op een opbrengst van 3200 euro. Daar gaan nog wat kosten af, voor de prijzen. De vanen worden gesponsord door de Krim en het Turfveld. Voor de vrijwilliger die aan de kassa zit is het wel lastig, je moet weten wie er lid zijn, het is geen eenheidsworst meer. Ook voor de kascontrole is het lastiger, eerst rekenen en dan pas tellen!

Bij De Krimstrandloop deden er dit jaar 268 mensen mee (vorig jaar exact hetzelfde aantal) en bij het Turfveld 539 (vorig jaar 552). Bij De Krim een gemiddelde van 38, bij het Turfveld een gemiddelde van 77 deelnemers. Bij het Turfveld hadden we een prachtige

één na laatste cross waarbij AV Voorschoten meedeed. De teller kwam op 93 te staan. De gezellige avond voor de vrijwilligers hielden we op zaterdag 24 augustus. Een groot deel van degenen die geholpen hadden waren er. Je krijgt natuurlijk nooit iedereen op één datum bij elkaar. Degenen die er wel waren hadden een heel gezellige avond, waarbij we de hele avond buiten konden zitten voor ons clubgebouw.

Het inschrijven bij het Turfveld is wederom bijzonder goed verlopen. Van te voren hadden we goed overleg met Annie en Naomi gehad. Er stonden statafels om kaartjes te schrijven en banken

vervolg verslag zomerlopen 2019



klaar. We zaten aan de achterkant (de boskant) van het terras, maar met onze banner was het duidelijk zichtbaar. Een punt van aandacht is de oversteek met het mountainbike-pad, het is er onoverzichtelijk en er is bijna een ongeluk gebeurd en één van de lopers heeft echt moeten wachten, omdat de fietsers niet wilden stoppen. We denken erover een post neer te zetten of een waarschuwingsbord te maken dat we iedere cross

neerzetten en weer weghalen. Over het algemeen hadden we een heel mooie zomer voor de loopjes, geen afgelastingen vanwege weer of andere calamiteiten. Ook zijn er geen nare dingen gebeurd.

Iedereen die geholpen heeft, wil ik heel hartelijk bedanken. En graag

doe ik volgend jaar weer een beroep op jullie!

Rita

PS een reactie van een deelnemers via de website

De afgelopen twee weken hebben wij onze vakantie weer doorgebracht op Texel. Mijn zoontje Marijn en ik hebben twee keer de Turfveld Zomercross gelopen en vanavond heb ik de strandloop

gedaan. Ik wil jullie bedanken voor de goede organisatie en de gezelligheid elke keer weer. Mijn complimenten voor de toewijding en hartelijkheid van jullie medewerk(st)ers. We blijven vaantjes sparen, dus komen zeker weer terug, hopelijk ook voor de wintercross.

Hartelijke groeten,

Miranda Tonkes



Hoofdsponsors: Bospaviljoen 't Turfveld en Vakantiepark De Krim

Vis van Beek - De Koog, Slagerij-Eetwinkel Moormann de Boer - De Koog

Pizzeria Restaurant Italia - De Koog, Fietsenverhuur Verkoop van der Linde - De Koog

Juttersmuseum Flora - De Koog, Restaurant La Casserole, Dorpsstraat 100 - De Koog

Restaurant Burger Beers Blues - De Koog, De Zelfpluktuin - Oudeschild

Restaurant Wad Lekker - De Koog, Mantje Schoenen - De Koog en Den Burg

Restaurant Bistro 110 - De Koog, Restaurant Bosq - Den Hoorn

IJssalon - De Koog, Brasserie Beers- Den Burg, Boutique Zilt en Zo - De Koog

Sportshop - De Koog, Cafe Restaurant Sjans - De Koog

Restaurant Dennenoord - Den Burg, 't Cafeetje - Oosterend

Wilma Eten & Drinken - De Cocksdorp, Sluftercafé – Restaurant - De Cocksdorp

De Concurrent - De Cocksdorp, 't Bikkelement - De Cocksdorp

Pangkoekehuus - De Cocksdorp, Vlinderwinkel - De Cocksdorp

Strandpaviljoen Paal 28 - De Cocksdorp

VOEDING ABC: WEET WAT JE EET

Deze keer kijken we naar de letter C. Dan doen we eerst even de meest voor de hand liggende keuze n.l. de citroen. Die kennen we allemaal wel en doen we als sap over b.v. een salade of als schijfje in een glas water of een kop thee. Vol met vitamine C. Nog een leuke C is chocolade. Kleine stukjes chocolade en liefst met een gehalte van 80% of meer zijn zeer gezond. Komen we nu bij een grote C namelijk de Curcuma met het werkzame bestanddeel Curcumine. We hadden dit trouwens ook bij de G kunnen behandelen want de Nederlandse

naam is geelwortel. Verder kom je Curcuma ook met een K tegen.

Geelwortel kom je tegen als een geel poeder en kun je gebruiken als smaakmaker in Oosterse gerechten. Bij ons kun je curcuma in de originele vorm krijgen. Een wortelachtig stukje wat je kunt schaven of kleine plakjes snijden en zo in de thee laten trekken. Wil je het jezelf makkelijk maken? We hebben ook flesjes met curcuma-concentraat. En tenslotte hebben we curcumine capsules. Wat is er dan zo bijzonder aan curcuma? Kort gezegd heeft het zeer ontstekingsremmende

eigenschappen. Een paar dagen curcuma gebruiken levert het zelfde effect als een pijnstiller. Bij aanhoudende pijn niet blijven experimenteren en toch maar even naar de huisarts.....

Ekoplaza Texel Donald de Vrind

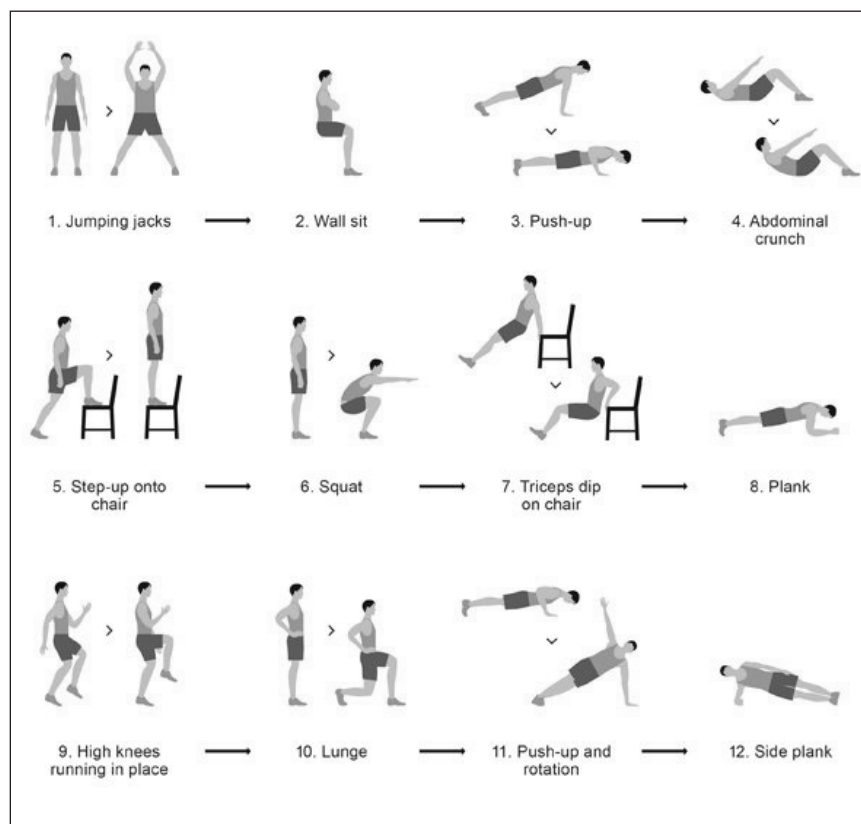


STERK WORDEN NA JE VAKANTIE? DAT KAN IN 7 MINUTEN!

De vakantie is achter de rug en dus heb je de laatste tijd wat minder tijd en/of zin om te trainen. Dat is jammer, want dan verlies je vaak al snel conditie en kracht. Gelukkig kun je twaalf oefeningen hier naast uitvoeren. Wanneer je dat zeven minuten per dag doet, werk je in zeer korte tijd aan de verbetering van zowel basisconditie als kracht. Ideaal!

Het is belangrijk dat je alle oefeningen in 20 - 30 seconden achter elkaar uitvoert en vervolgens direct overgaat naar de volgende oefening. Tussen iedere oefening neem je 10 seconden rust. Als je op een schaal van 1-10 zou moeten aangeven hoe zwaar je de oefening zou moeten uitvoeren, dan is dat op het cijfer 8. Ondanks dat je dus vrij snel klaar bent, na 7-8 minuten zit je work-out er tenslotte alweer op, moet je dus toch flink aan de bak.

Het is belangrijk om de oefeningen in de juiste volgorde uit te voeren. Dit in verband met volgorde van de belasting van de spieren. Na 7-8 minuten hard



werken merk je goed dat je stevig bezig bent geweest!

Het is een zeer intensieve vorm van trainen waarbij je jezelf zeker

in het begin niet over de kop moet jagen. Na een paar dagen kun je er vol tegenaan.

NEGEN LOPENDE VRAGEN



Willen jullie je even voorstellen?

Wij zijn Thijs en Jesse Visser. Wij zijn zestien jaar en zitten in vijf VWO op OSG De Hogeberg. Wij zijn geboren in Den Helder maar wonen al ons hele leven op Texel.

Wanneer was het begin van jullie atletiekloopbaan?

Dat was ongeveer 8 jaar geleden. We wilden graag op een sport en kozen toen uiteindelijk voor atletiek. Op dat moment gaf Erna nog de training. Dingen die we nog goed herinneren van die trainingen waren dat je een snoepje aan het einde kreeg en het "avonturenrondje" dit was een rondje wat begon op de wielersbaan en via de bosjes en een schelpenpaadje daar ook weer eindigde.

Hebben jullie nog een doel op loopgebied?

Niet in het bijzonder. Wel gaan we dit jaar voor de tweede keer mee doen met de 10 km van de Texel Halve Marathon. De vorige keer was dat een bijzondere en leuke ervaring dus dat wilden we graag nog een keer doen.

Wat is jullie meest bijzondere sportervaring?

Onze meest bijzondere sportervaring is dat wij mee hebben gedaan aan de Energie Games. Een in 2012 door energiemaatschappij NUON georganiseerd evenement. Op dit evenement in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Op dit evenement kon je verschillende Olympische sporten

uitproberen, die werden uitgelegd door Olympische atleten waaronder verspring-les van Dafne Schippers.

Waar ergeren jullie je aan?

Jesse: Waar ik mij aan erger is als mensen hun spullen niet opruimen. Zoveel moeite kost het niet om iets op te ruimen en het zorgt ervoor dat de omgeving er wat schoner uitziet.

Thijs: Ik erger me aan apparaten die niet werken, zoals bijvoorbeeld mijn computer.

Waar mogen ze jullie voor wakker maken?

Niks, we slapen liever.

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

Jesse: Gele rijst met chorizo tomaat en erwten. Waar maakt niet zo uit.

Thijs: Ik denk dat ik als lievelingseten voor Taco's zou kiezen.

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

Jesse: Dat vind ik een moeilijke vraag omdat ik al vrij lang op atletiek zit. Ik weet niet of ik wel op een andere sport zou zitten als ik niet op atletiek zat.

Thijs: Ik denk dat ik dan iets als schaatsen zou kiezen omdat je dat net als hardlopen veel te maken heeft met snelheid en uithoudingsvermogen.

Wie willen jullie de volgende keer in deze rubriek terugzien?

Danian Kreeft. Hij zit net als wij al best wel lang op atletiek en we zijn benieuwd hoe hij over deze dingen denkt.



De Halve van Vlieland 11-8-19



Een mooie dag, niet te warm en een kalm zeeetje. Zo werd een hele kudde Texelaars afgezet op de Vliehors, met daarna de bekende reis met de truck naar het Posthuys. Alwaar Laurien, als betrouwbare "allesregelenkunner", de bus weer piekfijn voor elkaar had. De atleten, al aardig door elkaar geschud, komen aan op de camping Stortemelk, nadat ze hun startnummer hebben opgehaald bij de bootterminal.

Even gevraagd aan Ingrid Witte, hoe het haar vergaan is deze dag:

"Ik loop nu een jaar of vijf hard. Maar laat het hard maar weg." lacht Ingrid zichzelf verontschuldigend. "De snelheid zit er niet in, maar ik sport wel. Het is voor de derde of vierde keer dat we naar Vlieland zijn gegaan. Het is zo begonnen als geintje, met mijn broers, om elk Waddeneiland aan te doen met deelname aan een wedstrijd. Ik loop alleen de kortste afstanden. We waren nu weer met aardig wat mensen. Iedereen, die mee was is ook gefinisht. Mijn broer Eddy heeft niet gelopen vanwege een blessure. Het was gelukkig niet te warm vooral in de duinen is hitte geen pretje. Naar de haven toe, hadden we wel in de wind. In het dorp gelukkig wat luvte en daar loop je dan een lusje en terug met de wind in de rug, is het prettig finishen. Vooral omdat er veel mensen langs de kant staan, die je aanmoedigen. Het klinkt misschien raar als

sporter, maar vanwege de korte afstand, hadden we maximale biertijd. Hier kwam nog bij dat we een uur later vertrokken met de boot weer naar Texel. Dus zelfs de 21 lopers hadden genoeg tijd. Ik kijk als medeorganisator van de THM wel een klein beetje naar hoe het daar gaat. Vooral wat erop de kraampjes is geregeld en de prijsjes. Voor de rest hebben ze het onwijs op de rit en er is een ontspannen sfeer. Zelfs de laatste lopers worden feestelijk binnengehaald. We kregen als herinnering nog een handdoek vanwege het feit, dat het de zoveelste editie was, geloof ik. Volgend jaar maar weer als het aan mij en mijn broers ligt. Het is voor ons echt een uitje." eindigen we het gesprek. Het is net de week voor de THM en Ingrid heeft het nog even druk deze week. "Maar het gaat lukken!" eindigt ze positief.

10 km

Toon Schoenmaker	53:03
Jan van der Star	56:29
Laurien Bakker	58:27
Maikel van der Gracht	40:44
Monica Bruining	58:58
Marijke de Beer	1:00:46
Rint de Vries	57:41
Jeroen Smits	46:18
Ab de Wijn	1:05:24
Frits van der Gracht	44:00
Chiel de Boer	1:03:15
Ellen Wisman	1:02:32
Cees Witte	55:53
Jan van Dijk	55:13
Piet Kooij	59:44

5.5 km

Caroline Ran	43:28
Maarten Smit	36:13
Kees Dros	34:43
Annelies Graaf	36:39
Ingrid Witte	47:25

Halve Marathon

Erik Witte	1:59:11
------------	---------



uitslagen clubkampioenschappen 7 juli 2019



	Naam	lft.	Cat.	1000 m	Pt.	80 m	Pt.	Speer	Pt.	Kogel	Pt.	Hoog	Pt.	Ver	punt
1	Tim Steijger	12	JJD			14,6	150	8,4	56	4,39	198	0,95	206	3,18	254
						60 m									
1	Rick Duijzer	11	JPA	4:14,9	3	10,6	359			5,16	352			3,35	388
2	Wilco van der Molen	9	JPA	4:16,5	2	10,6	359			5,51	375			3,2	358
3	Jacob Lamers	9	JPA	5:13,1	1	11,6	239			4,8	327			2,91	300
1	Jasmijn Baptist	18	MJA	4:02,3	2	15,3	385	17,3	239	6,13	280	1,4	512	4,39	401
2	Marieke Witte	17	MJA			15	424	16,41	223	5,94	267	1,35	460	4,16	345
3	Floor Huisman	17	MJA			16,2	278	16,25	220	6,6	309	1,3	409	3,66	233
4	Shenna Kreeft	17	MJA	4:30,2	1	16,8	215	18,35	258	5,55	243	1,2	312	2,94	97
						80 m									
1	Alissa Lamers	14	MJC	5:36,1	1	14,6	150	10,42	112	5,35	265	0,9	169	2,71	160
						60 m									
1	Megan Havik	12	MJD	4:08,1	2	10,5	272	16,2	248	7,23	379	1,2	389	3,25	268
2	Anneke Poszig	13	MJD	4:44,6	1	10,3	299	8,59	61	5,54	277	1,05	279	3,19	256
1	Lisanne Veltman	11	MPA	4:51,2	2	10	442			5,25	358			3,42	402
2	Tess van de Kerkhof	10	MPA	4:13,1	3	10,3	399			4,47	304			3,18	354
3	Isa Zutphen	11	MPA	4:51,2	2	10,5	372			3,9	262			3,11	340
4	Juul Wind	9	MPA	4:10,8	4	10,4	386			3,5	230			2,84	286
						100 m		200 m							
1	Valerie Witte	17	MJB			16,2	278	34,4	208						
2	Margot van der Ven	53	V50			18,4	84	39,2	37						
3	Laurien Bakker	59	V55			22		47,1							

Trainingsomvang: hoeveel kilometer per week?

De "hoeveel kilometer-vraag" heeft vele aspecten. In dit artikel willen we enkele van die aspecten toelichten.

Minimum aantallen: er is niet veel nodig

De basisvraag is "hoeveel kilometer moet je wekelijks lopen om een goede prestatie neer te zetten?". Een goede prestatie betekent hier: de afstand in hoog tempo lopen en daar getraind genoeg voor zijn.

Als je de afstand gewoon in een rustig tempo wilt uitlopen, dan is er uiteraard veel minder training nodig. Het volgende is (ongeveer) nodig:

5 kilometer: er zijn er die dit ongetraind kunnen. Anderen

hebben enkele weken training nodig met wat korte duurloopjes van een paar (2-3) kilometer en wat minutenlopen. Zo'n 5-10 km per week is wellicht al genoeg.

10 kilometer: dit is ongetraind niet goed te doen. Minimaal een week of zes trainen, twee keer per week, met een langste duurloop van zo'n 7 kilometer en die tien zal wel lukken. Zo'n 10-15 km per week.

21.1 kilometer: ik denk dat een aantal maanden training, met een paar duurlopen van 10 -14 kilometer, toch wel het minimum is om de halve marathon rustig uit te lopen. Dan kom je al snel op 15-25 km per week.

42.2 km: ja, de marathon... het SportRusten schema heeft zich al

bewezen voor het rustig kunnen uitlopen van de marathon. Ook zijn er Youtube-filmpjes van lopers die volkomen ongetraind de marathon uitlopen (doe het niet, maar sommigen kunnen het!). Met 40 km per week kom je een heel eind.

Kortom: beginners, pak het rustig aan, loop rustig, je hoeft niet direct veel te trainen.

Er zijn goede redenen voor hoge kilometeraantallen

Hoge kilometeraantallen zijn nodig zijn om je conditie zodanig op te bouwen dat je de afstand ook echt op hoog tempo kan lopen. Hoog tempo legt druk op pezen, spieren, hartspier, en al deze aspecten moeten goed belastbaar zijn tijdens de race,

vervolg: Trainingsomvang: hoeveel kilometer per week?

wedstrijd, trimloop. Daar is een bepaalde hoeveelheid belasting, kilometers, voor nodig.

Zo is bij het lopen van marathons onderzocht wat het effect op de hartspeer is als je onvoldoende getraind bent. De uitkomst van dat onderzoek [1] is dat als je minder dan ongeveer 50 kilometer per week loopt, het hart meer schade oploopt tijdens de marathon dan wanneer je meer dan 60 kilometer per week loopt. De reden hiervoor is dat meer training zorgt voor een beter ontwikkelde hartspeer, die beter tegen de belasting van de hele marathon kan. Vergelijk het met de overige spieren. Als je volkomen ongetraind bijvoorbeeld een 10x100 meter sprint, lig je vijf dagen krom van spierpijn. Als je dat regelmatig in de training doet, heb je zelfs de volgende dag geen enkele last van exact dezelfde training. Zo ook het hart.

SportRusten: een werkend 'minimumschema'

De SportRusten benadering (14 km max voor de marathon en zo'n 10 km max voor halve marathon) wordt vaak genoemd als 'goed werkend schema'. En het werkt ook goed: je kan er een marathon mee uitlopen in een redelijke tijd, je raakt er niet overtraind van en hebt nog tijd voor andere dingen. Maar ik zie deze benadering toch meer als een 'minimaal maar voldoende' voorbereiding en niet als een voorbereiding waarmee je het maximale uit jezelf kan halen. Daar zijn schema's met meer kilometers voor nodig, echt!

Er is, zo is te zien, een zeer breed scala van mogelijkheden. Afhankelijk van je eigen mogelijkheden is er veel keuze:

- Rustig uitlopen: met een minimumschema kun je prima uit de

voeten. Veel tijd voor andere dingen, en toch lekker lopen. Uitstekende keuze en van toepassing op een groot deel van de recreatieve lopers.

- Snellere tijden: je kan kiezen voor meer kilometers maken en/of ook meer tempo's en andere zwaardere trainingen. De tabel is dan een goede richtlijn. Als je blessuregevoelig bent kun je de snelle tempo's wat minder snel doen en juist wat meer aandacht besteden aan rustige trainingen en aan alternatieve trainingen zoals core en krachtoefeningen.

- Elite: mocht je dat unieke talent hebben, onverwoestbaar zijn, veel tijd hebben, heel goed reageren op training.... Wie weet, wie weet... maar dan volgen er wel jaren van hard trainen en veel toewijding: je moet ook talent hebben om dat te willen.

Pijn rondom de knieschijf tijdens of na het lopen

Veel lopers hebben tijdens of na het lopen pijn in hun knie.

Deze pijn rondom de knieschijf, ook wel patellofemorale pijnsyndroom genoemd, kan meerdere oorzaken hebben.

Anatomie

Om een idee te krijgen waar deze klachten vandaan komen, nemen wij kort de anatomie door.

Op het plaatje is te zien hoe de knieschijf op het bovenbeen rust. De knieschijf zit in de pees van de spier die over het bovenbeen tot aan het onderbeen loopt en heeft een werking als een katrol. Als het bovenbeen strekt, glijdt de knieschijf over het bovenbeen en zorgt ervoor dat de kracht vanuit de spier op de juiste manier wordt doorgegeven op het onderbeen.

Als de knie beweegt en vooral gebogen wordt onder druk, hoort de knieschijf dus netjes over het bovenbeen te glijden.

Klachten

De voornaamste klachten komen voor bij:

Pijn bij traplopen (vooral trap op)
Fietsen met een zware weerstand
Knielen, Hardlopen

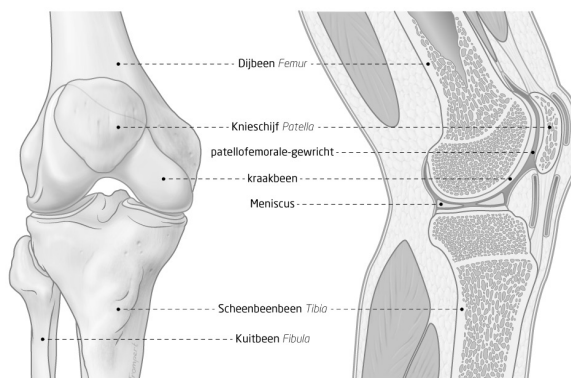
Pijn bij lang zitten met de benen gebogen

In rust en bij onbelast bewegen nemen de klachten weer af.

Oorzaken

Als er klachten ontstaan in deze beweging komt dit vaak door een overbelasting. Deze overbelasting kan onder andere komen door:

Spierzwakte in het bovenbeen



patellofemorale-gewricht (tussen knieschijf en bovenbeen)

Verstoring van de samenwerking van de spieren in het bovenbeen

Veranderd looppatroon

Te snelle opbouw van belasting

Ander schoeisel

Trauma aan de knie of knieschijf

Testen

Omdat de klachten verschillende oorzaken kunnen hebben is er geen eenduidige test of diagnose voor het patellofemorale pijnsyndroom. Meestal wordt het verholpen door rust te houden of oefeningen te doen via een fysiotherapeut.

Gevolgen

De gevolgen van deze klachten zijn over het algemeen onschuldig. Omdat er geen schade is in de knie is herstel bijna altijd volledig. Omdat de pijnklachten erg heftig kunnen zijn is deze aandoening over het algemeen "self limiting". Dat houdt in dat mensen sowieso al minder gaan doen waardoor de knie rust krijgt en kan herstellen. Zodra de klachten minder worden is het echter wel zaak om rustig de belastbaarheid weer op te bouwen.

Op de lange termijn gaan de klachten veelal vanzelf weg. Na 6 tot 12 maanden zijn de klachten meestal helemaal weg zonder verdere gevolgen.

Behandeling

Het is in eerste instantie belangrijk om de knie de kans te geven om te herstellen en daarna weer zo sterk te maken dat hij niet opnieuw overbelast raakt.

Veel of hard trainen



Dat je van trainen met een hoge intensiteit beter wordt lijkt logisch. Maar word je ook beter van (duur)lopen op een lage intensiteit? Waarom zou je rustiger lopen als je ook harder kan?

Beter worden door hoge intensiteit of groot volume

Het effect van lange duurlopen, tempo- en intervaltrainingen is al decennialang onderwerp van gesprek onder trainers, coaches en wetenschappers. Waar de een zweert bij veel, langzame kilometers staat bij de ander juist high intensity training (HIT) centraal. Of een gebalanceerde combinatie tussen beide.

Volume versus intensiteit

Het trainingsvolume of omvang, kan worden gemeten in het aantal kilometers per tijdseenheid (week, maand, jaar) of in aantal uren van training. Trainingsintensiteit wordt vaak uitgedrukt in een percentage van de maximale hartslag, een lactaatwaarde,

de maximale zuurstofopname (VO2max) of in snelheid (denk aan je intervaltrainingen op de baan: 10 x 1000 m in 4.00 of 5.00 min). Vaak gaat het om een verdeling in drie zones. Vertaald naar snelheid wordt er dan gesproken over zone 1, langzamer dan marathon tempo, zone 2 op ongeveer marathontempo en zone 3 wat overeenkomt met een 10 tot 3 kilometer tempo. Een training in zone 1 wordt gekenmerkt door een stabiele lactaatwaarde (kleiner dan 2 mmol), op minder dan 70-80% van de maximale hartslag, 60-70% VO2max of op 60-70% van je maximale snelheid.

Aanpassing door training; lang of intensief?

We trainen om beter te worden. En beter worden is niets anders dan een aanpassing van het lichaam op een bepaalde prikkel. Deze aanpassing, adaptatie genoemd, ontstaat door een verandering in genexpressie. Het zorgt onder andere voor een toename in eiwitsynthese (de

opbouw van eiwit). De eiwitten zijn nodig om de veranderingen in hart, longen en spieren als gevolg van training mogelijk te maken. Zo ontstaan er in de spieren meer mitochondrieën. Deze energiefabriekjes zorgen voor de energievoorziening in de spier. Ook zorgt training voor meer haarvaten en elastische bloedvaten zodat het zuurstof in het bloed makkelijker bij de actieve spieren kan komen. Het lijkt erop alsof er meerdere manieren zijn om deze eiwitsynthese in gang te zetten. Zowel lang trainen als intensief trainen zorgen voor veranderingen in je metabolisme, het functioneren van je zenuwstelsel en de hormoonbalans. En deze veranderingen hebben weer invloed op de genexpressie. Welke combinatie van duur en intensiteit het meeste effect heeft blijft een kwestie van gokken. De processen



Wij nodigen u van harte uit voor een gratis uitgebreide voetanalyse door ons gecertificeerde personeel.

www.mantjestore.nl

Hogerstraat 1-5, Den Burg | Dorpsstraat 71, De Koog

vervolg: Veel of hard trainen

die hierbij een rol spelen leggen zogenaamd andere route in het lichaam af.

Zuurstofopname en lactaatrempel

Hoeveel zuurstof de spieren op kunnen nemen wordt uitgedrukt in de maximale zuurstofopname (VO₂max). De hoogte ervan is deels genetisch bepaald maar wanneer je begint met trainen is het mogelijk de VO₂max met zo'n 10 tot 15% te doen toenemen. Daarna zal verdere training weinig effect hebben op je VO₂max. Toch kun je ook daarna nog verbeteren in je prestatie. Andere ontwikkelingen in je lichaam spelen daarbij een rol. Zo leert je lichaam om efficiënter gebruik te maken van lactaat en verbetert de vetverbranding zodat er op hogere snelheden glycolyse wordt bespaard. Deze

veranderingen kunnen jaren in beslag nemen.

Toplopers hebben ander voordeel van hoge intensiteit dan recreanten

De conclusie is, dat zeer goed getrainde atleten, die gewend zijn veel kilometers te maken veel baat kunnen hebben bij trainingen op een zeer hoge intensiteit. Na twee tot vier weken met daarin zes tot acht intervaltrainingen op een zeer hoge intensiteit zou het gaan om een verbetering van 2-4% in prestatie. Deze training zorgt bij hen vooral voor een verhoging van de lactaatrempel, een efficiëntere vetverbranding en een grotere capaciteit voor de verwerking van lactaat in de spieren. Bij minder getrainde atleten zorgt trainen op een hoge intensiteit vooral voor een verbetering van de oxidatieve

capaciteit (de VO₂max).

Eerst de basis

Er wordt verondersteld dat een goede aerobe basis nodig is om de specifieke aanpassingen van trainingen op hoge intensiteit mogelijk te maken. Deze basis kan zowel met training op een hoge intensiteit als lange trainingen op een lagere intensiteit worden gelegd. Trainen op een hoge intensiteit geeft, vooral voor beginnende lopers, een verhoogd risico op blessures. Ook is de kans op overtraining groter. Er wordt daarom al snel een grens bereikt aan de hoeveelheid training op een hoge intensiteit die nog effect heeft. Het opvoeren van meer training op een lagere intensiteit zorgt voor minder risico (mits geleidelijk).

Vorbereiding Texel Halve Marathon

door Cees Timmer

Dit is het eerste jaar dat ik niet meedoe met de halve of 10 van Texel. De jaren dat ik liep, had ik toch een schema in het hoofd en een eindtijd in gedachten. Ik weet het als je langzamer wordt, door de loop der jaren, dan is tijd niet echt meer een drijfveer. Het is eerder lekker lopen en de vraag na afloop wat was je tijd, is niet relevant. Jan Knippenberg zei het al: "Lopen is geen sport maar een manier van reizen, waarbij geest en lichaam zich voortdurend verplaatsen. Lopen is daarom kunst en geen middel ter bestrijding van welvaarts kwaaltjes." Dat neemt niet weg, dat we lopers in de vereniging hebben, die wel voor hun tijd gaan en daar is niks mis mee. Het is alleen de vraag hoe bereiden ze zich voor? En dit dus maar even gecheckt.

Mijn eerste vraag aan Jaap Witte is: wat loop je 10 of 21 km?

Jaap steekt van wal: "Ik ga voor de 21 km. Ik heb de laatste jaren het lopen wat op een lager pitje gedaan. De motivatie ontbrak.

Nu pak ik het langzaam weer op. Van de zomer heb ik het ook aardig druk gehad met mijn snack en ijswagen. Ik probeer 2 of 3 keer in Den Helder te trainen bij Raymond Koen en dan nog 2 keer te lopen op Texel. Ik heb niet echt een schema voor de THM. Het plan is echter om half oktober de marathon van Eindhoven te lopen. Raymond heeft daarvoor een schema gemaakt. De THM is dus geheel een voorbereiding voor deze marathon. Ik loop van huis naar de boot een goeie 10 kilometer en loop daarna de halve marathon. Ik ben tevreden als ik lekker gelopen heb en geen blessure aan het gebeuren overhou."

En toen werd hij afgelast!

Jaap nog even gebeld wat hij gedaan heeft:

"Ik heb uiteindelijk 35 km gelopen. Naar het bos, naar de boot, Oudeschild via Oosterend weer richting huis. Half rondje Texel. Ik was wel goed nat en het woei hard maar toen ik bij De

Waal was begon het echt hard te regenen. Maar ik was al bijna weer thuis. Het laatste stukje had ik pittig tegenwind. Ik had wel wat beschutting van bomen. Ik heb alles alleen gelopen en met wat gelletjes voor de energie ging het eigenlijk best goed. 13 oktober staat de Marathon van Eindhoven op het programma dan hoop ik wel op wat beter weer."

Succes Jaap met de voorbereiding. Ik spreek je later over deze wedstrijd.

Dezelfde vraag aan Jordy Vinke: wat wordt het 10 of 21?

Jordy net terug van een training: Het wordt de 10 km. Vorig jaar heb ik voor het eerst bij de Texel Halve Marathon de 21 gedaan (redactie: nettotijd 1:18:14). Dit voorjaar heb ik de Halve van Schoorl gelopen en ben daarna geblesseerd geraakt aan mijn knie en heb ik niet voldoende kunnen trainen voor een goeie halve op Texel, vandaar de keuze voor de 10 km dit jaar. Ik ben naar het lopen overgestapt omdat ik bij het

Vorbereiding THM vervolg

fietsen de wedstrijden wel gezien had. Ik heb vroeger altijd wel gelopen in de wintermaanden, om de conditie bij te houden. Toen ik het serieus aanpakte bleek er toch behoorlijk wat progressie in te zitten. In het begin had ik schema's van Ferdinand Mulder en nu van Peter ter Burg. Ik zit nu wel aan mijn maximum qua snelheid. Het is nu proberen om dat vast te houden. Ik hoop toch rond de 35 minuten te lopen. Elke keer een pr lopen zit er niet meer in. Ik ben dus tevreden als ik rond die tijd finish en lekker heb gelopen. De tijd is natuurlijk ook afhankelijk van het weer en kan ik in een groepje aanpikken of moet ik alles alleen lopen. We zullen het zien.

Jordy nog even gebeld wat hij gedaan heeft:

"Nee, ik heb niet gelopen. Ik heb lekker op de bank naar het WK wielrennen gekeken. Ik heb wel gelijk op de loopkalender gekeken. Onze crossloopjes komen er weer aan. In Den Helder is over een paar weken de Napoleon mijlenloop. Dit wil ik gaan lopen. Je moet wat met je topvorm. Ik heb ook de afgelopen weken wel

getraind in de regen en om dat vandaag ook te doen had ik geen zin in."

bedankt Jordy en er is geen man overboord en inderdaad er zijn meer wedstrijden.



Start to Run vervolggroep

In juni stond de zeven kilometer op het programma. Voor deze keer werd er vanaf het clubhuis gestart voor een mooie route over de Ho-geberg. Iedereen heeft het gehaald. Na afloop was er koffie en gebak,



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





Nieuw jeugdlid:

Lars Duijzer, Golfslag 3, Den Burg

Nieuwe leden:

Alex Cofino, Molenstraat 86, Den Burg
Friso Bakker, Boodtlaan 14, De Koog

Nieuwe Start to Run vervolglid:

Jan Kooij, Schoonoordsingel 30, Den Burg

Welkom

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

Weet jij je omslag- punt?

Er zijn mensen, die gericht willen trainen op hartslag. Dan is het van belang om je omslagpunt te weten. Je hartfrequentie omslagpunt is, die HF en daarbij horende snelheid, 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

oktober - november

8-Okt Christel Moens

13-Okt Johan Eldering

19-Okt Laurien Bakker

19-Okt Jessica Witte

21-Okt Shenna Kreeft

3-Nov Marieke Witte

5-Nov Judith Boersen

6-Nov Gert Pansier

8-Nov Janny Vlaming

8-Nov Ruud Meedendorp

8-Nov Mirjam van Velzen

9-Nov Joost van der Hoek

11-Nov Corrie Witte

12-Nov Geert Aarts

13-Nov Jan Dogger

14-Nov Ina van Sambeek

17-Nov Cornelis Witte

22-Nov Frank Versluis

27-Nov Corrie de Jager

29-Nov Jan Frederici

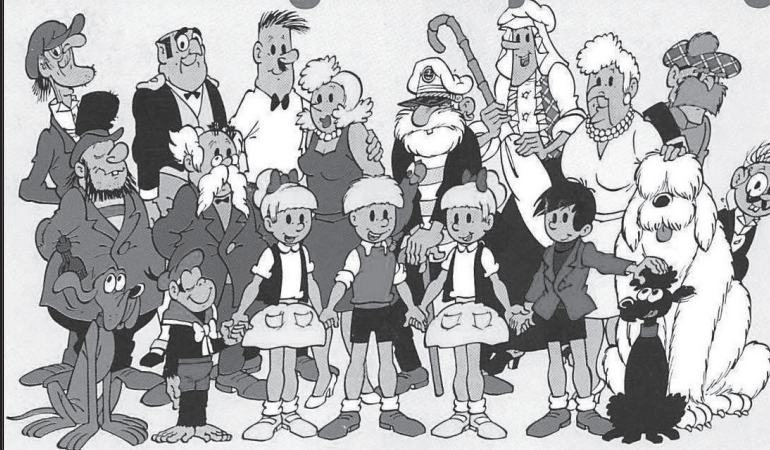
30-Nov Judith van Bleijswijk

VAN HARTE GEFELICITEERD

MET JULLIE VERJAARDAG

EEN GEZELLIGE DAG DAG TOEGEWENST

Gelukkige verjaardag



De beste oen is kampioen.

Ik ben vorig jaar 5 kilo kwijtgeraakt, ik heb ze dit jaar teruggevonden.

In al onze ijver om sportief te blijven, parkeren we zo dicht mogelijk tegen de sporthal.

Ik ga minimaal tot de max.

Winnaars zijn niet de mensen die nooit falen, maar de mensen die nooit opgeven.

De weg naar succes is veel langer dan die naar teleurstelling.



*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)

👍 Vind ik leuk

AV Texel
nu ook op Facebook!



*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

