

CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

35^e jaargang • november 2019 • nr.5



avtexel.nl



VIER VERSLAGEN VAN DE MARATHON

URBAN TRAIL HAARLEM

SPRINGDALLOOP OOTMARSUM

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 januari 2020

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 15 dec. 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 2020

Categorie	Geboortejaar	termijn-bedrag contributie per maand 1e termijn + AU en licentie	betaling in 1 bedrag contributie per jaar	(nog 2019) AU bijdrage (verplicht)	wedstrijd licentie (jeugd verplicht)
Pupillen B/C	2011 en jonger	28,20 + 11 x 5,10	€ 83,10	€ 15,05	€ 8,15
Pupillen A	2010/2009	28,20 + 11 x 5,10	€ 83,10	€ 15,05	€ 8,15
D-junioren	2008/2007	35,70 + 11 x 5,40	€ 95,20	€ 15,90	€ 14,50
C-junioren	2006/2005	36,80 + 11 x 6,50	€ 108,20	€ 15,90	€ 14,50
B-junioren	2004/2003	37,50 + 11 x 7,20	€ 116,30	€ 15,90	€ 14,50
A-junioren	2002/2001	38,20 + 11 x 7,90	€ 125,20	€ 15,90	€ 14,50
Senioren	2000 en eerder	25,60 + 11 x 8,50	€ 119,00	€ 17,20	zonder
Senioren	2000 en eerder	48,80 + 11 x 8,50	€ 142,20	€ 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

lopen als je lid bent van de atletiekvereniging Texel of als je dit gevraagd hebt aan het bestuur en toestemming hebt verkregen.

Reglementen van de baan

- Fietsen op de baan is niet toegestaan.
- Je spikes mogen niet langer zijn dan 6 mm
- Betreed de baan met schone

- schoenen (haal zo mogelijk de prut en gras van je schoenen)
- Laat je niet „uitglijden” of “remen” op de baan (toplaag slijt dan sneller)
 - Je mag alleen op de baan

- Je mag als lid ten alle tijden individueel op de baan lopen, tenzij er training wordt gegeven.
- Als je schade aan de baan constateert meld dit direct bij de trainer of een bestuurslid

Trainingsuren

Jeugd: programma vanaf 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

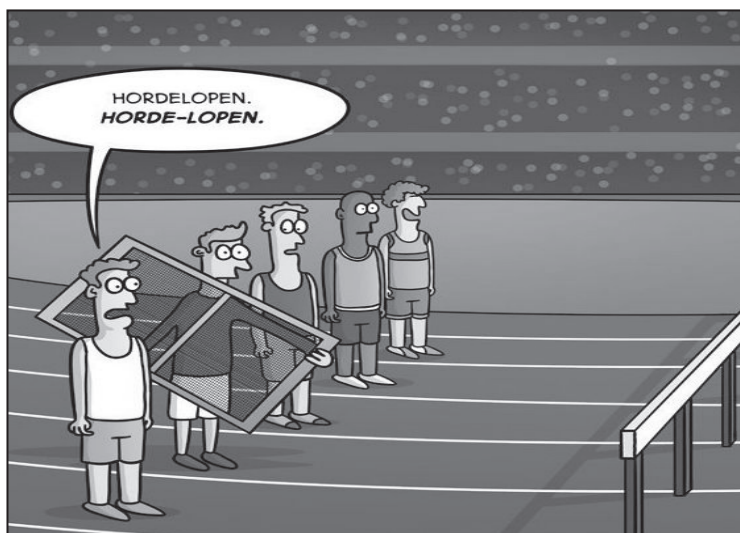


Het bestuur is druk met de gemeente over onderhoud, en op termijn, vernieuwing van de atletiekbaan die wij huren. De gemeente komt haar verplichtingen over baanonderhoud aantoonbaar niet na, terwijl wij er wél voor betalen.

Wij stuurden op 12 september een brief naar de wethouder, maar kregen geen respons en hebben dus een tweede brief gestuurd. Hierin stellen we voor om onze huurafracht op te schorten per 1 december 2019. Ook willen we een plan van aanpak zien om de onderhoudsproblemen te verhelpen en we vragen om een renovatieplan voor de atletiekbaan. En we willen natuurlijk niet nóg meer gaan betalen, ook niet wanneer de baan gerenoveerd is. Uit onderzoek in opdracht van

de gemeente bleek dat de gemiddelde huurprijs voor 6-laans accommodaties in relatief kleine gemeentes € 12.011,- per jaar is, terwijl wij € 13.881,- betalen. Wij staan dus op het standpunt dat

we best € 12.000,- per jaar willen betalen als de gemeente daarvoor een 6-laans accommodatie aanlegt.



Naar de gemeente toe, moeten er nog heel wat horden genomen worden

Loopagenda

ZONDAGOGHTENDEN

1 dec - 15 dec 2019 - 12 jan 2020

TURFVELD-WINTERCROSSEN

Afstanden: 1 - 2.7 - 5.4 of 8 km.

Aanvang inschrijven: 9:45 uur

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

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

vanaf 30 november kun je ook online inschrijven

Oudejaarsloop

Dinsdag 31 december 2019

Waar (start/finish):

Sportpark De Streepjesberg/FC Den Helder

Bremstraat 2D, 1783 JG Den Helder

Afstanden en starttijd

1 km jeugd t/m 9 jaar 10.45 uur

1 km jeugd 10 t/m 12 jaar 10.55 uur

5 km 11.15 uur

10 km (wedstrijd) 12.00 uur



Marathon van Eindhoven

gelopen door Jaap Witte



MARATHON
EINDHOVEN

powered by **ASML**

“Het ontbrak me aan motivatie en heb toch de knop omgezet en in zes weken met een globaal schema van Raymond Koen, heb ik toch aardig gelopen. Ik was redelijk tevreden. Het kan altijd beter.” zo begon Jaap zijn verhaal over zijn ervaring in de Lichtstad.

“Ik had dus te weinig kilometers in de benen en na zo’n 25 kilometer werd het toch redelijk zwaar. Ik heb in juli en augustus wel getraind maar niet zoveel. Het schema was ook een beetje passen en meten. Geen echte volledige voorbereiding voor een marathon. Mijn lange duurloop heb ik gelopen toen de Texel Halve Marathon niet door ging. In stormachtig weer met regen. Raymond en ik hebben ook een beetje gekeken, hoe het zou gaan in Eindhoven. Dan weet je, op dat moment, waar je staat. Met in het achterhoofd en met een langere voorbereiding, om in het voorjaar weer een marathon lopen.

Ik heb de eerste 25 kilometer toch redelijk rustig gelopen. Niet met de rem erop, maar ook niet op het randje. Ik heb ook geen hartslagmeter om en loop meer op gevoel. Misschien zou het eigenlijk wel moeten, maar zo gaat het ook.

Dit was mijn tweede marathon, de eerste was van Amsterdam in 2015. Ik raakte daarvoor geblesseerd aan mijn knie en heb er toen eigenlijk een lange duurloop van gemaakt. Dat was niet ideaal.

De dag ervoor zijn Judith en ik naar Eindhoven gegaan. We hadden een hotelletje en nog wat door de stad gebanjerd en op tijd gegeten en vroeg naar bed. Om kwart voor zeven ging de wekker en voor acht uur hebben we ontbeten. En toen de start om 10:00 uur. Het was warm. Boven de 22 graden, de weken ervoor was het kouder geweest en tegen het eind begon het ook harder te waaien en als je dan het laatste stuk tegenwind hebt, valt het toch vies tegen.

De eerste 25 kilometers gingen dus goed. We liepen door de stad en door parken en tegen het eind heb ik niet meer zo op de omgeving gelet, was meer bezig om het tempo vast te houden. Er waren gelukkig ook niet echt lange rechte stukken bij. Na 25 kilometer ben ik wat langzamer gaan lopen en na 32 kilometer moest er weer een tandje af. Ik bleef echter doorharken en wist op een gegeven moment dat, als ik de 10 kilometer in 45 minuten zo lopen, dat ik onder de drie uur zou lopen en dat was wel een stok achter de deur om door te gaan en om de man met de hamer te bestrijden. Mijn naam stond op het startnummer dus ik werd ook vaak aangemoedigd, dit hielp ook om niet op te geven. Zodoende finishte ik net onder de drie uur. Dat wetende, met te weinig kilometers in de voorbereiding, viel me dat niet tegen. Volgend jaar denk ik na over de marathon van Rotterdam, daar word je ingedeeld naar je verwachte eindtijd dus loop je met mensen, die hetzelfde tempo lopen, dit was ook het geval in Eindhoven en dat werkt prima. Ik zal dan een drie maanden aan echte voorbereiding in plannen en weken van 100 km lopen om zodoende genoeg kilometers in de benen te hebben. Nu had ik vier gelletjes mee en bij elke waterpost gedronken mede door het feit dat het zo warm was. Ik was aardig gauw hersteld na afloop en door niet tot het

uiterste te gaan, liep ik bij de eerste Turfveld Wintercross, de 15 km, een week na mijn marathon, zelfs iets sneller dan mijn marathon tempo. Dat voelde goed en het ging lekker. Gelukkig liep ik met Jordi, die voor de 10 km ging. Dat scheelde wel anders was het tempo wel wat ingezakt, denk ik. Dus vol goede moed naar het voorjaar en het belangrijkste, ik heb nu een doel en dat motiveert om te gaan trainen voor een marathon in het voorjaar.”

Je kon een app van de marathon van Eindhoven downloaden en zodoende Jaap volgen. Hier onder zijn tempo en tijden gedurende de race

Afstand	Netto	Snelheid
Start Marathon 10:00 uur		
Split 5 KM	0:20:31	14.6 km/h
Split 10 KM	0:41:14	14.5 km/h
Split 15 KM	1:01:33	14.8 km/h
Split 20 KM	1:21:44	14.9 km/h
Split Half	1:26:10	14.8 km/h
Split 25 KM	1:42:03	14.7 km/h
Split 30 KM	2:03:39	14.4 km/h
Split 35 KM	2:26:36	13 km/h



Tabatatraining: verbluffend resultaat in slechts vier minuten?

Een nieuwe vorm in de wereld van training is Tabata. Met slechts vier minuten trainen kun je al spectaculaire resultaten laten zien. Tabatatraining, too good to be true?



Tabata training

Het Nationale Instituut voor Fitness en Sport in Tokio deed in de jaren negentig onderzoek naar verschillende vormen van HIT, high intensity training. In een van de onderzoeken (1996) ontdekte Dr. Izumo Tabata dat intervaltraining op een zeer hoge intensiteit betere resultaten liet zien dan standaard aerobe training. De onderzoeksgroep, bestaande uit matig getrainde atleten, ging meer vooruit in maximale zuurstofopname en verbrandde meer vet dan een vergelijkbare groep die een uur duurtraining deed per dag. Het protocol, nu bekend onder de naam Tabata Protocol, bestaat uit 5 minuten warming up, 8 sets van 20 seconden inspanning met 10 seconden pauze en 2 minuten cooling-down. In totaal slechts elf minuten. Makkelijk? De 20 seconden moeten voluit, vergelijkbaar met een sprint.

Beter uithoudingsvermogen? In het onderzoek van Tabata voerden de deelnemers vier keer per week een tabatatraining uit plus 1 x per week een cardiotraining (op 70% van de maximale zuurstofopname – VO₂max). Tijdens de tabatatraining lag de intensiteit rond de 170% VO₂max. De controlegroep deed vijf keer per week een duurtraining (70% VO₂max). Beide groepen gingen aanzienlijk vooruit. De controle groep van 52 tot 57 ml/kg/min (een maat voor de VO₂max). De

Tabatagroep van 48 naar 55 ml/kg/min. Het verschil zat ook in de vooruitgang in de anaerobe capaciteit. Ging de Tabatagroep 28% vooruit, de controlegroep zag amper tot geen vooruitgang in hun mogelijkheid om anaeroob (zonder zuurstof – bijvoorbeeld tijdens een sprint) energie te leveren.

Meer vet verbranden met Tabata? Sinds de studie van Tabata zijn er vergelijkbare studies geweest die de effectiviteit van high intensity interval training hebben aangetoond. Een van deze studies toonde aan dat na HIT de stofwisseling tot wel 24 uur verhoogd is. Dit is deels te verklaren door de herstelprocessen in het lichaam na een soortgelijke training. De spieren zijn druk bezig zich te herstellen en hun energie weer aan te vullen. Wat behoort wat vraagt van het lichaam. Deels schijnt de verhoogde vetverbranding te maken te hebben met de zuurstofschuld als gevolg van de hoogintensieve inspanning. Het lichaam kan voor de inspanning niet snel genoeg energie leveren en bouwt hierdoor een zuurstofschuld in. Na de inspanning is het lichaam bezig deze schuld in te lossen. De resultaten in de Tabatastudie werden later ook gevonden in andere onderzoeken. Een studie onder fietsers (2009) liet zien dat 2.5 uur sprint interval training net zo effectief was voor de aanpassing van de spieren als 10.5 uur duurtraining. Ook de vetverbranding zou door deze vorm van training meer gestimuleerd worden dan klassieke duurtraining. Een recente studie (Diller 2009) onder roeiers liet zien dat vier weken van HIT een 2% verbetering in hun 2000m roeitijd liet zien. De training bestond uit twee keer per week 8 x 2.5 minuut.

Cardio of oefeningen

Het tabata protocol kan worden ingevuld met zowel cardiotraining als met (kracht)oefeningen. Je kunt bijvoorbeeld 8x20 seconden voluit sprinten op een indoor

fiets met de nadruk op een hoge omwentelingssnelheid (>85 per minuut), of in 8x20 seconden zoveel mogelijk opdrukken, pushups doen of squats uitvoeren. Ook touwtjespringen, pull-ups, sprintjes op de fiets en kikkersprongen zijn mogelijk. Oefeningen met kettle belts of gewichten worden door de meeste professionals (vooral als je begint met Tabata training) niet aangeraden. Doordat je de oefeningen op een hoog tempo doet heb je weinig controle over de uitvoering. Met een kans op blessures en verrekkingen.

Tabatatraining iets voor jou?

Ook eens proberen of tabatatraining zorgt dat je sneller gaat lopen? Aangezien tabatatraining erg intensief is wordt aangeraden het niet vaker dan drie keer per week te doen met minimaal 1 dag rust tussen de trainingen. Om het leuker voor jezelf te maken kun je de zogenaamde Tabatascore noteren. Is in 8 sets 20 pushup in 20 seconden het hoogst behaalde aantal? Dan is dit je tabatascore voor die dag. Door bij te houden hoeveel je 'scoort' daag je jezelf uit om steeds wat meer te doen en houd je de progressie bij.

Conclusie

Tabatatraining HIT training lijkt effectief te zijn voor het verbeteren van zowel het duurvermogen, als de anaerobe capaciteit en de vetverbranding. Er zijn aanwijzingen dat zeer goed getrainde atleten slechts door de toevoeging van HIT nog vooruit kunnen gaan (in tegenstelling tot het toevoegen van meer duurtraining). Om lange afstanden te lopen is het echter ook noodzakelijk dat de spieren en pezen gewend raken aan langdurige belasting. Het wordt daarom niet aangeraden alle trainingen te vervangen door HIT. Als aanvulling op het trainingsprogramma kan het een leuke afwisseling en wellicht zeer efficiënte toevoeging zijn.

Kustmarathon Zeeland



gelopen door Marnix de Witte 5 okt. 2019

"De laatste tijd nogal druk gehad" begint Marnix zijn verhaal. "Vakantie en daarna de praktijk weer opstarten en het afgelopen weekend meegedaan aan 'Waanzin'. Ruim 125 km gefietst, met een zootje baggerweer. Maar het was geweldig. Ik heb echt genoten. We zijn uiteindelijk 5^e geworden. Ik zat bij Robert Bakker in de groep en ja, als hardlopers heb je toch voordeel van je conditie. Vooral omdat ik bij de marathon niet echt het onderste uit de kan heb gehaald. Het herstel ging boven verwachting."

Marnix begint over zijn wedstrijd: "Ik heb met de voorbereiding op de marathon een schema gevolgd. Bij mijn eerste marathon, had ik een strak schema. Nu had ik een wat lossere schema van drie maanden, vooral om de druk van de ketel af te halen. Ik deed dan een lange duurloop in een opbouwend schema en daarnaast twee keer in de week tempolopen van 10 á 12 km. Ik moest er om denken om niet geblesseerd te raken. Naarmate je ouder wordt, merk ik dat je herstel langer duurt. Dus niet elke dag trainen want dan kom je je zelf tegen met kans op een blessure. Dit was mijn derde Kustmarathon (2017, 2018 en 2019) en elke keer ben ik in juli, zo'n beetje begonnen met het schema. Het is eigenlijk begonnen als een soort uitdaging van een studiegenoot van me, die in Zeeland een huisje heeft, en die uitdaging ben ik aangegaan. Ik was al aan de overkant, vanwege een nascholing en zodoende kon ik makkelijk naar Zoutelande, waar de finish is en je met een bus naar Burgh Haamstede wordt gebracht, alwaar de start is. Je loopt zo'n beetje in zuid, zuidwestelijke richting en ongeveer 11 km over het strand. Dit keer viel het weer mee. Goede temperatuur en een zwakke zuidoostenwind. Bij de eerste in 2017, had ik windkracht 7 tegen en dat was echt de zwaarste

ervaring, wat lopen betreft. Bij de start met een massa lopers, is toch een fantastische ervaring. Ik ging niet voor een snelle tijd maar ik vond het toch geweldig om de sfeer mee te maken. En deze loop is niet te massaal en met een beetje een vaste groep lopers, veel Zeeuwen, die daar lopen. De organisator Lein Lieveense is vorig jaar overleden. Hij was zo'n beetje de nestor van deze loop. Het mooie was: hij gaf het startschot en hij haalde je persoonlijk binnen bij het einde. De finish is op een zandhoopje middenin de winkelstraat. Dat was wel een bijzondere binnenkomst met Lien. Met zijn overlijden, heeft de organisatie een behoorlijke knauw gekregen en voor de start was er een minuut stilte en dat was indrukwekkend. Die hele massa stond daar een minuut doodstil en dat gaf koude rillingen. En toen klonk het startschot. Het eerste stuk is redelijk verhard. Je loopt ook over de Oosterscheldekering en bij Walcheren ga je het strand op en dan wordt het zwaar. Op het strand moet je je een beetje inhouden, rustig lopen en daarna ga je de duinen in en dat is dan op en af. Na een 35 kilometer wordt het echt zwaar. Bij mijn eerste marathon ben ik daar de man met de hamer tegen gekomen. Bij de andere twee heb ik gezorgd dat hij niet kwam, d.m.v. een rustiger tempo lopen en kleine wandelpauzes, vooral als er een trap of een heuveltje opgelopen moest worden. Dat scheelde wel en heb ik hem redelijk ontspannen uit kunnen lopen. Ging niet echt voor een tijd maar voor lekker lopen. Maar toch had ik de gedachte: ik ga hem ooit een keer onder de vier uur lopen. De tijd is dan wel niet belangrijk maar die magische grens van 4 uur blijft. Of ik volgend jaar weer ga dat hangt er nog een

beetje van af. Ik heb me namenlijk opgegeven voor de TexelTrail marathon. Daar zal ik zeker niet op tijd lopen. Ik heb op de website even gekeken en is volgens mij een heel mooi parcours. Maar de wens blijft om toch nog eens een keer onder de vier uur te lopen. Daar kan ik niet te lang mee wachten want de leeftijd, met de daarbij horende snelheid haalt me in en ik zou niet zo snel kiezen voor een geheel verhard parcours, hier in Zeeland met wisselende ondergrond geeft me het vertrouwen dat ik minder snel geblesseerd raak."

Kustmarathon 4:03:05

TEMPO MIN/KM 5:46

M45 BRUTO TIJD 4:03:53

TIJD	TEMPO	TIJD
10km	5:27 per km	54:25
20km	5:28	1:49:29
30km	5:32	2:46:07
42.2	5:46	4:03:05



Kerststukjes maken 2019.



Om weer een mooi bedrag in de clubkas te kunnen storten gaan we ook dit jaar kerststukjes maken en verkopen. Judy Witte en ik zetten net als vorig jaar onze schouders eronder om alles te organiseren. Daar hebben we ook andere vrijwilligers voor nodig. En we kunnen materialen voor het maken van de stukjes gebruiken. We gaan op donderdag 12 en vrijdag 13 december in ons clubgebouw de stukjes maken. Het zijn nu niet direct de meest handige data om aan de slag te gaan, maar het is niet anders. Iedereen wordt verzocht om mooi groen uit de tuin mee te nemen en zoals gewoonlijk gaat de dinsdagmiddagwandeling tijdens de wekelijkse wandeling op dinsdag 10 dec. decoratieve materialen zoals, sparren dennenappels, takjes, mos en

ander leuk spul meenemen.

Op zaterdag 14 dec. gaan we 's morgens op twee plekken in Den Burg staan. En we huren weer een kraam op de kerstmarkt in Oosterend (zaterdag 14 dec.) om daar te gaan verkopen. Heb je materiaal (kerstballen, slingers, glitters, kaarsen en ander spul), kun je stukjes maken op één of twee dagdelen, wil je verkopen? Meld je bij Rita (313387 of j.dogger@texel.com) of Judy (0640709486 of judymwitte@gmail.com) We gaan dit met zijn allen weer doen voor de club en het is ook nog eens heel gezellig om met elkaar bezig te zijn voor onze vereniging!

Je bent natuurlijk ook van harte welkom om een stukje te kopen. Voor de zaterdagochtend zoeken we nog jeugdleden (met een ou-

der) om van 10.00 u- 12.30 u te verkopen bij de winkel van Hanneke van der Vis (De Notenstolp) in de Weverstraat. En misschien ook op de Steenenplaats waar Laurien aan het verkopen is. Voor koffie en thee wordt gezorgd!

Rita Dogger



Laurien 60 jaren jong

Op de wijs van Sloop John B van The Beach Boys

Kijk eens daar staat Laurien

Ze heeft vast pret voor tien

Ze viert nu hier haar 60-jarige feest

In de school van De Waal

Dat kan allemaal, o ja

Met familie en vrienden

Heel fijn allemaal

LAURIEN loopt lang bij AVT

Op dinsdagmiddag doet ze mee bij de groep van Coby is ze altijd present

Op de fiets naar het bos

en dan op zondag een cross, ja ja

Lekker kletsen en rennen

Maak die spiertjes maar los

In augustus naar Vlie met de boot

De groep lopers is best groot

Laurien regelt alles tot in de puntjes perfect

de bus naar 't begin

Stapt U allen maar in, ja, ja

Veel gezellige uurtjes

Helemaal naar haar zin

In de zomer in het bos voor de cross

Ieder jaar is ze weer de klos

voor de prijsjes gaat ze naar De Koog op de fiets

Ze zeggen geen nee

Ze doen heel graag mee, ja, ja

Ze krijgt een tas vol bonnen

En Laurien is tevree.



Ook zorgt ze voor ziek en zeer

bij een blessure en nog veel meer

Met een bloemetje of kaart bij een ziek lid op bezoek

Dat doet ze heel goed,

precies hoe het moet, ja, ja

Haar AVT krantenwijkje

Dat verspreidt ze heel goed.

Nu zijn we aan 't eind van ons lied

Dat doet ons heus geen verdriet

We hopen dat je nog lang lid blijft van de club

Met jouw hulp hier en daar

is het heel snel weer klaar ja, ja

Al jouw vrijwilligerswerkjes

brengen veel voor elkaar.

VOEDING ABC: WEET WAT JE EET

We zijn dit keer aanbeland bij de **D**. Ik dacht nog even dat doperwt te makkelijk zou zijn, want die zou weinig voedingswaarde hebben.... De doperwt behoort tot het erwtenras en dat heeft dan wonderwel toch weer meer belangrijke elementen in zich dan ik eerst dacht. Weer wat geleerd !

De doperwt, kreukerwt, kapucijnererwt, ronde groene erwt(landbouwerwt), gele erwt, schokkers, blauwschokker, rozijnerwt, grauwe erwt, peultjes en suikererwt (sugar snaps) behoren allemaal tot de soort "erwt".

Doperwten worden veelal akkerbouwmatig geteeld voor de verwerkende industrie. Ze worden verpakt in blik, glas en diepvries. In Japan en andere landen van het Verre Oosten, zoals [Thailand](#), [Taiwan](#) en [Maleisië](#), wordt de erwt geroosterd en gezouten als snack gegeten. In Engeland wordt de landbouwerwt in een traditioneel puddinggerecht gebruikt

100 gram verse (rauwe) erwten bevat gemiddeld 10 g koolhydraten, 5 g eiwit en 0,3 g vet. Verder aan mineralen 20 mg calcium, 2 mg ijzer en aan [vitaminen](#) 0,4 mg [caroteen](#), 0,17 mg B1, 0,16 mg B2 en 50 mg C. De energiewaarde van 100 g is 264 kJ. Het is dus de verscheidenheid aan verschillende elementen, die de erwt zo geschikt maakt. Let er wel op dat je het kookvocht gebruikt anders gooi je waardevolle mineralen weg. In de wintertijd gaat er niets boven zelfgemaakte erwtensoep en daar kun je oneindig mee variëren door af te wijken van het traditionele recept en ook andere groentes erbij te gebruiken.

De laatste jaren laten studies steeds zien hoe belangrijk vitamine D is. 80% van de bevolking heeft

te weinig vitamine D. D zorgt voor de verbetering van vele lichaamsprocessen en de studies wijzen voorzichtig in de richting van langer en gezonder oud worden. D wordt alleen aangemaakt door invloed van zonlicht en dan alleen in de paar zomermaanden rond het middaguur. Niet genoeg om voldoende D op te nemen en dus het advies om D extra te slikken.

We hebben D nu ook in druppelvorm met een sinaasappelsmaak. Kom eens proeven !

Donald de Vrind Ekoplaza



Urban Trail Haarlem 10-11-2019



Urban Trail, al veel over gehoord maar nu eindelijk eens zelf aan de start. Zondag 10 november 2019 gaan we naar de Urban

Trail van Haarlem. We zijn: Margo, Jessica, Mirjam, Martien, Coen en ik. Op de boot zien we nog veel meer Tesselaars die op deze zonovergoten dag de Urban Trail van Haarlem gaan lopen. Urban Trail is een loop evenement door de stad maar ook door bijzondere en interessante gebouwen, speciaal opengesteld voor deze loop. Om iedereen rustig door de verschillende gebouwen te leiden wordt er gefaseerd gestart. De start is dit jaar in de Sint Bavo kerk op de Grote Markt van Haarlem. Het is een gezellige drukte als we aankomen, er doen dit jaar een kleine 4000 deelnemers mee.

In de kerk is de startlijn maar

voor we van start gaan wordt op de muziek van het kerkorgel een warming up gedaan. Waar zie je nog een springende en dansende menigte in de kerk? Als we eindelijk mogen starten valt op dat er niet geklokt wordt, tijd is niet van toepassing hier, genieten des te meer! Na een paar honderd meter lopen mogen we al door het Archeologisch Museum van Haarlem, al joggend kijken we om ons heen, toch maar even stoppen en goed kijken, er ligt een skelet in de vitrine, het is van Cornelis die rond 1450 leefde in Haarlem. De kop is eraf zal ik maar zeggen... Buiten volgen we de pijlen die ons door de stad leiden. Het is heerlijk rustig op zondag in de straten en langs de mooie grachten van Haarlem is het heerlijk lopen en om je heen kijken.

Het volgende gebouw dat we mogen betreden is het Stadhuis. Door de kloostergangen rennen we er aan de achterkant weer uit. Vreemde beleving: rennen

door een Stadhuis. Vervolgens komen we bij een Pathé bioscoop, via verschillende trappen en verdiepingen doorkruisen we het hele gebouw. Door een filmzaal, óver het podium verlaten we het en staan weer op straat. Bij het Poppodium van het Patronaat, hebben we even tijd om uit ons dak te gaan op de energieke muziek van de dj's. Die speciaal voor ons zorgen voor een feestje. Als we buiten komen is het nog gewoon stralend weer en hebben we prachtig uitzicht over het Spaarne. Bij hoge uitzondering mogen we ook door de Schouwburg en betreden hier het podium waar grote cabaretiers en theatergezelschappen staan. De indrukwekkende zaal met prachtige balkons doen ons weer even stilstaan. Na een fotomoment en even achter de vleugel gaan we toch maar weer verder. Vervolgens mogen we door een Dansschool, we worden op de dansvloer uitgenodigd om



de Mambo te dansen, wat we ook dapper proberen. Buiten lopen we door het Frederikspark, hier staat een Straatorkest om ons aan te moedigen in deze toch al zo mooie loop. Even verderop lopen we een parkeergarage in, waar we zeker 4 parkeerdekken omhoog moeten lopen. Maar dan is daar de verrassing DeDakkas! Op het dak van de parkeergarage is een horeca paviljoen met kas, groot terras en fantastisch uitzicht. Hier is ook onze drinkpost maar dan met water. We komen nog door Kenamju,

hét sportcentrum van Haarlem. Bij de Doopsgezinde Kerk lopen we dwars door een dienst. We komen nog door een fotogalerie. Door de Bakenesserkerk, met mooie glas in loodramen en Archeologische vondsten. Door de Ecosupermarkthal. En één van de hoogtepunten is ook het Philharmonie. Dit is één van de mooiste theaterzalen van Nederland. Wij mogen door de zaal het podium op. Gelukkig was de zaal leeg, even voelen hoe het is om op zo'n podium te staan, wat zit het publiek dichtbij... als ze



er zouden zijn. Achter de coulissen pakken we de route weer op. We zijn bijna aan het eind van deze 10 km durende stadstrail.

De finish of eigenlijk gewoon het einde van deze trail is ook in de Sint Bavo kerk. Hier krijgen we een medaille en een ontbijt in handen gedrukt, dat we gezellig op het marktplein aan de biertafels kunnen nuttigen. Kraampjes met koffie en andere lekkernijen staan rondom, we zitten nog even heerlijk in de zon na te genieten van dit mooie en superleuk georganiseerde evenement. Verschillende steden organiseren een Urban Trail en dat gaan we zeker nog eens doen! Op Willemsoord in Den Helder sluiten we af met een borrel en proosten op een super geslaagde dag.

Sportieve groet, Ans Timmer

Marathon New York

gelopen door Jacobine Mantje 3 nov. 2019



“Even goed nadenken, waarom ik deze marathon heb uitgekozen om als eerste te lopen.” begint Jacobine in haar geheugen te graven. Vrij snel komen de herinneringen boven drijven.

Vorbereiding

“Ik loop zo nu een jaar of tien. Zeven jaar geleden is mijn broer overleden en die liep altijd de 10 km vanaf de boot. Hij vond dat helemaal te gek en hij vroeg: doe ook eens een keer mee en mijn zus liep ook een beetje en zij zei: “Trek je stoute schoenen aan en doe ook mee”. Tot dan toe liep ik alleen voor mezelf en dacht oké, het lijkt me ook wel een leuk idee om de 10 km met zijn drieën te lopen.

Hij had ons opgegeven en toen

kwam hij in augustus te overlijden en mijn zus en ik zeiden wel, toen de mail van de THM binnenkwam, we gaan wel die 10 km lopen. Ook als een soort eerbetoon aan onze broer. Het was best wel emotioneel, echter het voelde ook goed en leuk. Dit gebeurde in 2012 en ik kreeg de smaak te pakken. Ik dacht het moet wel wat serieuzer. En met mijn zus sprak ik af: we gaan dit nu ieder jaar doen. Zodoende ging ik ook regelmatig lopen. Een aantal jaren erna kwam ik op mijn werk een zakenrelatie tegen, die aan het trainen was voor de marathon van New York. Hem sprak ik zowat iedere maand en van hem hoorde ik al die verhalen, dat hij er doorheen zat en dat de trainingen pittig waren. Naderhand deelde hij zijn ervaringen over zijn gelopen New York marathon. Hij

was zo enthousiast en ik dacht als ik ooit een marathon wil lopen, dan wordt het die van New York. Ik was zelf ook weleens in de stad geweest. Gewoon een bezoek en ik was wel gecharmeerd geraakt van die wereldplaats. Twee jaar geleden had ik, na zoveel jaar zo vaak de 10 km gelopen, dat ik het wel een beetje gehad had. Ik koos toen voor de halve marathon in september en dat ging eigenlijk best goed en het begon toch te kriebelen. Als ik een halve kan, hoort de hele ook misschien tot de mogelijkheden. Het is natuurlijk niet hetzelfde. Ik had vorig jaar wat blessures en heb ik weer de 10 gelopen. De ongemakken waren weer over en in oktober dacht ik: als ik het toch een keer wil doen, moet ik het nu echt aanpakken. Toen heb ik weer contact opgenomen met

die man van het werk. Die heeft me wegwijs gemaakt, van hoe ik het moest aanpakken en zo is het begonnen. Ik kwam in contact met Sportrusten, nadat ik me er wat in verdiept had, dacht ik: dit schema past wel bij mijn levensstijl. Geen lange duurlopen en er tijd voor vrijmaken is toch wel een dingetje. Toen kwam ik bij jou (Cees Timmer) terecht om mijn omslagpunt te bepalen. Ik heb geen vergelijkingsmateriaal maar het heeft toch wel gewerkt met die hartslag. Één training in de week was in een lage zone trainen en er waren drie hartfrequentie zones. Ik had het idee dat het bij mij een beetje laag was, in vergelijking met anderen, die via een forum op de website, ook hun resultaten en ervaringen deelden met het Sportrust-schema. Het waren 4 trainingen in de week en één er van was 'vogeltjes kijken.' Waarbij ontspanning en niet op je klokje kijken, de drijfveren waren. Ik wilde tijdens de THM toch met een stuk inlopen een langere afstand (30 km) lopen. Gewoon om zekerheid te hebben dat ik het zou halen. Maar jij en mijn fysio Thomas Boom raadden me dat af. Hou je aan het schema. "Je pezen en spieren krijgen klappen, bij zo'n lange loop, met kans op kwetsuren." zei Thomas en dat gaf bij mij de doorslag. Ik heb het dus ook niet gedaan. Je traint dus niet meer dan 14 kilometer. Ik heb 16 weken getraind. De laatste twee weken heb ik er zelf aan vast geplakt want ik was klaar met het schema. De voorbereiding was prettig zo en ik voelde één keer een oude blessure aan de hamstring opkomen en ben gelijk naar Thomas gegaan en ik heb die week, twee trainingen overgeslagen. Daarna heb ik het weer opgepakt en consequent het schema aangehouden. Ik was wel bangig dat mij iets zou overkomen 14 dagen van tevoren. Van een stoepje afstappen en je enkel verzwikken of zoiets of je wordt ziek. Omdat je al zolang bezig bent met je voorbereiding en dat dan alles in een klap op zijn gat ligt. Daar was ik wel een beetje benauwd voor. Maar ik stapte daar ook weer snel overheen

want ik ben niet zo snel nerveus. Maar toch speelt het mee in je achterhoofd.

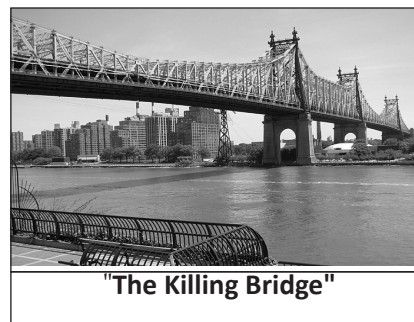
De reis en de dagen ervoor

Sandor en ik gingen donderdag 31 oktober naar New York met een vliegtuig vol deelnemers. Dat was al een belevenis. Zelfs de stewardessen van de KLM, liepen op gypies. Er ging zelfs een 'wave' door de cabine heen. We hadden geen last van jetlag. Twee dagen van te voren hadden we via de organisatie nog een verkenningsloop in Central Park. Er werd ook het een en ander uitgelegd, hoe het na de finish zou gaan. Het is allemaal afgezet en je moet nog een flink eind wandelen. Als je een speciaal bandje heb kan je er sneller uit maar dat is maar weggelegd voor een beperkt aantal mensen. Je moet zonder bandje kilometers doorlopen voordat je eruit kan. Het was prettig dat ik dat wist. Je kunt er dus niet zomaar uit om naar je familie en naar je hotel te gaan. Het is daar dan zo ontzettend druk. Vrijdagmiddag hebben we mijn nummer opgehaald in een grote expo hal.

De wedstrijd

Zondag zijn we om 5:45 uur bij het hotel opgehaald en in een bus naar Staten Island gebracht. In een legerkazerne staat iedereen bij elkaar. Ik had wat bananen mee en energie repen en wat water. Echt ontbijt hadden we in het hotel niet gehad. Ik moest dus 4 uur wachten. Ik was er om 7 uur en om 11 uur was pas de start. Ik had warme kleren mee en die laat je achter voor de zwervers. We zaten met mensen, die ook via de organisatie hadden geboekt en gezellig pratend moesten we de tijd doden. Aan inlopen deden we niet. We moesten naar de brug wandelen en op de brug is dan de start. Ik kon vrij snel al beginnen met hardlopen. Het is daar zo vol en het viel me enigszins mee dat ik vrijwel meteen aan de bak kon. Het was op die brug gelijk meteen klimmen. Ik had gelukkig op Texel ook wel eens een heuveltje gepakt. Maar hier

was het toch anders. Ik voelde meteen mijn kuit. Ik moest in de lage HF zone lopen en dit tot 30 km vol proberen te houden. Dat is me aardig gelukt. De eerste paar honderd meter, moest ik even wennen maar daarna kwam ik al gauw in mijn ritme. Bij Sportrusten krijg je ook ademhalingsoefeningen mee en die kan je tijdens het lopen toepassen, mede om je hartslag onder controle te krijgen. Daar ben ik toch bewust mee bezig gegaan. Ik liep niet echt in een groepje en had dus geen maatje. Ik vond dat wel prettig, want je hebt genoeg aan jezelf en je moet je hartslag ook nog in de gaten houden. De eerste 21 km ging wel goed en daarna kwam het punt dat ik nog nooit zover had gelopen. Bij 25 kilometer ging het ook nog aardig. Maar toen kwam de Queensboro brug, die gaat van Williamsburg, een Joodse wijk naar Queens. Daar had iedereen het over. Die brug is gewoon 'killing.' Daar mag ook geen publiek op. Voor de rest staan er zoveel mensen langs het parcours.



Het is gewoon een groot feest. Op die brug dus niet en het is ook nog een steile en lange brug. Bijna iedereen ging wandelen. Ik dacht dat wil ik zo lang mogelijk uitstellen want dan raak ik uit mijn ritme. Ik ging wel langzaam maar ik wilde het loopgevoel blijven houden. Toen ik van die brug af kwam was er wel een soort omslagpunt. Het werd van hier een stuk zwaarder. Maar ik heb nooit gedacht ik stop er mee en had ook niet echte spierpijn. Ik had meer een stemmetje in me dat ik niet moest gaan wandelen. Het was wel een punt want je zag veel mensen wandelen en dan is de verleiding een stukje groter om dat ook te doen. Ik had ook van



die Nitron pleisters (Nutritape). Het is nog vrij nieuw en het zijn pleisters, die je op je benen kunt plakken. Ze geven voeding af aan de spieren. Ze beweren zelfs, via het foldertje, dat je dan geen gelletjes hoeft te nemen. Dat vond ik nog al wat, dus ik heb ook nog wat gelletjes meegenomen. Ik heb geen vergelijk maar ik heb geen noemenswaardige spierpijn gehad. Wel wat stijf dat is logisch na zolang gelopen te hebben. De spieren waren niet keihard. Ik heb alleen water genomen. Er was wel sportdrink maar wist niet precies wat dat was. Na 30 km bieden ze ook gelletjes met cafeïne aan. Die heb ik ook overgeslagen. Ik denk dat die pleisters echt hebben geholpen. Zeker als ik het vergelijk met de THM waar ik spierpijn had in mijn kuit en dat had ik nu niet. Terwijl de spieren nu behoorlijk meer op de proef zijn gesteld. Ik heb echt genoten en het is een prachtige belevenis. Ik hoor toch veel lopers zeggen, dat dit wel de mooiste marathon van de wereld is en ook de zwaarste. De laatste kilometers waren ook bijzonder. Het publiek is hysterisch en draagt je verder. Het duurde ook lang want je gaat langs Central Park en dat is heel lang en in rechte stijgende lijn. Ik was ook moe en dan ga je het park in en dat is ongeveer 5 km. lang. Als je er in loopt denk je dat de finish nu wel zo zou komen. Maar dan ga je er weer uit en dat

valt dan even vies tegen. Ik wist dat wel maar was nu toch in een andere trans en je hoort langs de kant dat je er bijna bent. Sandor had de app ook op zijn telefoon en kon mij zo volgen. Ik heb hem een paar keer langs de kant mij zien aanmoedigen en heeft ook nog stukjes langs het parcours mee gefietst. Ik dacht dat ik mijn kilometerteller had ingedrukt bij de start maar hij gaf op een moment 1,5 km meer op dan ik in de werkelijkheid had gelopen en dat viel ook nog eens tegen. Toen ik eindelijk over de finish kwam was ik moe maar wel voldaan. Ik heb volop genoten. Ik zou Sandor even bellen maar toen zag ik dat mijn telefoon overspoeld was met appjes van Texel. Dat ik zo goed had gelopen. Dat had ik zelf niet zo in de gaten gehad maar je volgers zien meteen per kilometer wat je tempo is. Ik moest nu nog een aardig eind wandelen. Ik had geen bandje en had er ook niet voor gekozen om je tas op te halen want dat duurt het nog langer om op je tas te wachten. Ik had een trui om mijn middel en zo kon ik toch wat aantrekken.

's Morgens was het fris geweest maar in de loop van de dag was het een graad of 10 en het zonnetje scheen. Ik had misschien toch iets teveel aan. Onderweg kwam ik Sandor nog wel tegen en had hem natuurlijk ook kleding mee kunnen geven maar dat weet je niet van te voren. Ik had na de finish ook zo'n folie deken om gekregen en door te blijven wandelen, heb ik het niet koud gehad. Ik liep met de stroom mee en gelijk te appen omdat ik zoveel reacties kreeg. Toen hoorde ik, je krijg zo je poncho en ik dacht ik krijg helemaal geen poncho. Ik had eigenlijk in die andere stroom mensen ontmoeten. Zat dus in de verkeerde rij. Dacht meteen zit

wel gebakken en doe net of ik gek ben en ben doorgeslagen. Ik kreeg geen poncho. Dat geeft niet als ik er maar uit mag. Bij de eerste beste opening ben ik er gewoon uitgelopen en was ik er toch vrij snel uit. Sandor gebeld, die stond een paar straten verder op. Ik vond het al met al een hele gave ervaring. Ik zag na afloop heel wat mensen naar de medische post gaan. Je wordt wel goed in de gaten gehouden. Ik voelde mezelf wel goed maar ik vroeg toch aan Sandor hoe ik eruit zag en hij vond na de inspanning die in gedaan had, dat ik er nog helder uitzag. De volgende dag kon ik gewoon de trap op en af. Geen problemen met stijfheid en dat sportrusten-schema heeft mij echt geholpen. Ik heb de zaterdag erop weer voor het eerste 6 kilometer gelopen en dat ging prima. Die afstand was genoeg en het is ook een mentaal dingetje. Het is net op welke afstand je je instelt. Ik weet nu niet of ik nog een keer een marathon ga lopen. De meeste mensen zeiden toch dat deze marathon, toch verre weg de mooiste is, qua sfeer en beleving. Ik denk ook niet vanaf nu ga ik marathons lopen en zie wel wat er op mijn pad komt. Je moet eigenlijk stoppen op je hoogtepunt. Ik wil wel blijven lopen want ik vind het heerlijk en zonde als je conditie, die je opgebouwd hebt weer verdwijnt. Dus om het te bijhouden, zal ik zeker blijven lopen. Ik ben wel blij dat ik van het strakke schema af ben en lekker vrij kan lopen. Maar zeg nooit, nooit. Je weet het tenslotte nooit."



afstand	tijd	min/km	afstand	tijd	min/km
5 km	35:02	7:43	25 km	2:55:08	7:19
10 km	1:08:12	6:35	30 km	4:06:34	7:24
20 km	2:19:06	6:56	40 km	4:43:16	7:11
21 km	2:27:17	7:27	42 km	4:59:11	7:01

NEGEN LOPENDE VRAGEN

Wil je jezelf even voorstellen?

Ik ben Danian Kreeft en woon in Den Burg. Ik ben vijftien jaar en zit nu in het examenjaar van de MAVO op OSG De Hogeberg.

Wanneer was het begin van jouw atletiekloopbaan?

Ik denk dat ik nu al ongeveer zeven jaar op atletiek zit. Ik begon met trainen bij Erna en Anneke, nu heb ik training met Sven, Wolbert en Judith.

Heb je nog een doel op loopgebied?

Het lijkt mij best leuk om volgend jaar mee te doen aan de 10 km van de Texelse Halve Marathon. Moet je toch een keer meegeen maken hebben.

Wat is je meest bijzondere sportervaring?

Ik heb niet echt een hele bijzondere sportervaring. Wel herinner ik me de eerste keer dat ik mee deed aan de kidsrun van de halve marathon nog heel goed. Dit is al even terug, maar vond dit toen al een hele ervaring.

Waar erger je je aan?

Ik erger mij niet snel ergens aan. Wel vind ik het erg vervelend als het weer niet mee zit tijdens de trainingen.

Waar mogen ze jou voor wakker maken?

Pizza! Daar kom ik mijn bed voor uit. Vooral zelfgemaakte pizza!

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

Pizza natuurlijk en pannenkoeken gemaakt met het recept van opa Kreeft en dit gewoon lekker thuis bakken en opeten.

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

Ik denk dat ik dan op voetballen zou gaan. Hierbij ben je ook lekker buiten en sportief bezig.

Wie wil je de volgende keer in deze rubriek terugzien?

Het lijkt me leuk om Marijn Weber voor deze rubriek te vragen. Hij zit nu ongeveer een jaar op atletiek en ik ben wel benieuwd hoe hij het vindt.

Marathon van Amsterdam 2019

gelopen door Peter Bancken



Ik heb al 4 keer eerder een marathon gelopen en doordat het qua lopen een aantal jaren wat minder ging, besloot ik vorig jaar dat ik in 2019 weer een marathon wou lopen. Ik heb een doel nodig. Ik wilde er graag één doen in september of oktober. Dat vind ik een mooie tijd om een marathon te lopen, want dan is het niet meer zo warm en dan heb je in de zomer in de warmte getraind. Dan kun je er beter tegen. Ik heb vroeger al twee keer de marathon van Rotterdam gelopen, één keer de marathon van Utrecht en één keer de marathon van Berlijn. Mij leek het leuk om de marathon van Amsterdam te lopen, omdat die in oktober wordt gehouden en de start en finish is in het Olympisch stadion. Ik heb me meteen op de eerste dag dat het kon om 9.00 uur 's morgens ingeschreven. Ik ben in maart – april begonnen met de trainingen. Ik train normaal gesproken drie keer per week en als ik voor de marathon train, train ik vier keer per week.

Ik hield elk week bij wat ik had gelopen. Ik begon met 9 kilometer en per twee weken deed ik er 4 kilometer bij. Als ik dacht dat ik er nog niet aan toe was, deed ik die 4 kilometer een week later erbij. Zo heb ik steeds naar mijn lichaam geluisterd. In juli en augustus heb ik 30 kilometer gelopen op Texel. Ik begon dan 's morgens vroeg om 6.45 uur. Dan was ik in ieder geval voor de ergste hitte weer thuis. Ik was dan rond 9.00 uur in de buurt van De Cocksdorp en rond half elf was ik klaar. Dat vond ik heerlijk om te doen. 's Ochtends is het nog lekker rustig en er is weinig verkeer. Dus je kunt makkelijk je eigen tempo volgen. Ik nam voldoende water mee. 1 liter in mijn rugzak, plus bidon van 500 milliliter, plus vier flesjes om mijn middel. Dit had ik dan ook nodig. De voorbereiding ging prima. Alleen heb ik in september en oktober te weinig getraind vanwege drukte in privé-sfeer en drukte op mijn werk. Al met al wel een goede voorbereiding gehad,

maar het had iets beter gekund. Maar ja, soms lopen dingen anders dan je van te voren had bedacht.

We hadden in het weekend van de marathon een hotel geboekt in Lisse. Dit ligt binnen een half uur rijden van Amsterdam. We waren op zaterdag met boot 12 uur vertrokken richting Amsterdam. Ik heb op die dag mijn startnummer opgehaald en T-shirt. We hadden de auto neergezet in de Ajax Arena. Daarna met de metro naar de Amstelveense weg en dan tien minuten lopen naar de sporthallen nabij het Olympisch stadion. We zijn toen ook in het stadion geweest op de tribune. Mooi om te zien. De volgende dag was het om 6.00 uur opstaan. We waren met een paar andere atleten de eersten die uit het hotel vertrokken. We hadden een lunch besteld, die ik in de metro als ontbijt heb gegeten. We waren ruim op tijd in de sporthallen nabij het

vervolg Marathon van Amsterdam 2019

Olympisch stadion. Ik ben lid van Le Champion en we hadden een vip-ruimte tot onze beschikking. Je kon koffie of thee krijgen en fruit. We gingen om 9.40 uur richting het Olympisch stadion. Wat een drukte overal. Heel veel sporters met begeleiders en rijen voor de toiletten. Ik heb afscheid genomen van Marjon. Zij ging op de tribune zitten en ik ging het Olympisch stadion binnen. Het was file wandelen, omdat er wel zo'n 17.000 deelnemers waren. In het stadion waren ook toiletten en daar kon ik zo terecht. Het was mooi te zien hoe de wedstrijdlopers vertrokken. Er hing een enorm scherm, waarop dat te zien was. Het was een hele ambiance. Indrukwekkend. Zelfs bij de start en toen ik uit het stadion liep was dat een emotioneel moment. De eerste kilometers vond ik lastig om in je ritme te komen. Al na 500 meter stond het vast, vanwege kleine wegversmalling. Ook drukte doordat we door het stedelijk museum gingen. Ik heb in het begin opgelet dat ik niet te hard ging. Ik probeerde rond

de 5.40 minuten per kilometer te lopen. Dat heb ik heel aardig volgehouden tot aan de 30 kilometer. Tussen de 30 en 35 kilometer ongeveer 6 minuten per kilometer en de laatste kilometers 6.35 minuten per kilometer. Ik heb de hele marathon hard gelopen, nergens gewandeld. Het was een hele belevenis en ik vond het stuk langs de Amstel het mooiste. Dan zie je aan de overkant degene die verder zijn en als jezelf aan de overkant loopt zie je degene die achter je lopen. Een mooi gezicht. Het weer was prima, zo'n 13 graden, nagenoeg geen wind en bewolkt. Af en toe een klein beetje zon. Mijn eindtijd was 4 uur en 9 minuten. Daar was ik heel tevreden mee. Ook omdat ik gewoon finishte en niet helemaal 'dood' ging. Het was een mooi moment om in het Olympisch stadion te finishen. En ik was blij dat ik het had volbracht. Daarna heb ik me laten masseren. Had ik nog nooit laten doen. Ik denk dat het wel geholpen heeft met spierpijn daarna. Ik was wel stijf, maar na drie dagen was dat weer weg. Twee weken later liep ik



alweer de tweede boscross van het seizoen.

Volgend jaar ga ik weer een marathon lopen, maar dan een

5 km	5:58 min/km	29:48
10 km	5:40 min/km	58:07
15 km	5:43 min/km	1:26:43
20 km	5:44 min/km	1:55:23
21.1 km	5:38 min/km	2:01:33
25 km	5:34 min/km	2:23:15
30 km	5:44 min/km	2:51:55
35 km	6:10 min/km	3:22:44
40 km	6:28 min/km	3:55:04
42.195	6:41 min/km	4:09:45



mantje
TEXEL
LIFESTYLESTORES

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

Springendalloop Ootmarsum

16 november 2019

Goedgemutst vertrokken we vrijdag 16 november naar Ootmarsum in Twente vlak tegen de Duitse grens. Het weer was goed, weinig wind en temperatuur rond een graad of 6 en de vooruitzichten gaven ook geen reden tot klagen. Simon, Jan, Jeroen en Rob arriveerden rond een uur of 5 als eerste groepje in Ootmarsum. Het verblijf was snel gevonden en bevatte genoeg 2 persoons luxe onderkomens voor ons veertienen. Ruim een uur later arriveerde de 2^{de} groep en werd voor het avondeten gezorgd door Martien en Mirjam. Tussendoor kregen we te zien hoe Toon, Ab en Ramona zich onderweg tegoed deden aan biefstuk en (zee)tong. Ger was onderweg van Schiphol naar Ootmarsum en arriveerde evenals het groepje van Toon, laat in de avond. Jeroen, Jan, Pierre en Rob gingen in de avond het dorp verkennen, waarbij Rob zich verwonderde over de grote huizen, Pierre over de mooie stoeptegels, wat Jan onzin vond, geen 30 bij 30 maar 20 bij 20, tegels niets bijzonders, maar gesteggel tussen Jan en Pierre verwonderd niemand meer en is zo langzamerhand algemeen aanvaard. Jeroen wist de weg terug dacht hij, maar uiteindelijk moest de routeplanner uitkomst bieden. Gepruts aan de televisie resulteerde nog laat in de avond in een serie mooie beelden over Cees zijn vakantie in Nieuw Zeeland, bij zijn vriend Johan.

Na uitgebreid te hebben ontbeten gingen we de volgende morgen het stadje verkennen, verwondering alom, vooral in galerie Chez moi met schilderijen en exposities van beeldende kunstenaars uit binnen en buitenland, wel zeer prijzig overigens. Wandelend verder door het stadje konden we genieten van de sprookjesachtige

sfeer die er heerst.

De start van de loop was bij hoeve Springendal om 14.00 uur, iets buiten Ootmarsum. Het was uitermate geschikt loop weer, windstil met een temperatuur van een graad of 5. Jan was de enige die zijn startnummer vergeten was, maar geen probleem, op alfabet had hij snel zijn naam en bijbehorend startnummer gevonden. Cees liep 5 KM Jan, Judith en Mirjam en Ab 10 km, Ger, Pierre, John, Martien, Simon, Ramona, Jeroen, Toon en Rob 15 km. Het parcours liep dwars door het natuurgebied Springendal wat bestond uit glooiende landschappen, kronkelende bospaden en mooie vergezichten. Wij, hardlopers voelen ons voor korte tijd helden,



strijden min of meer tegen onszelf en na afloop voelen we ons meestal geweldig. Plezier moet het uitgangspunt zijn en deze schitterende omgeving gaf daar alle gelegenheid toe. Omdat Cees 5 KM liep had hij alle tijd om ons te fotograferen, wat mooie maar ook uiterst lelijke foto's opleverde, altijd weer leuk voor de avond. Op de 15 kwam Ger als eerste van onze groep binnen in 1:09:38, direct gevolgd door



Pierre 1:10:43 daarna John in 1:14:49 en Martien 1:15:41. Simon, Ramona en Jeroen 1:18:16 Toon en Rob 1:26:07. De 10 KM liep Judith in 50:53, Jan ontbrak op de uitslagenlijst, wel was Jan Dijk genoteerd, maar die kwam uit Enschede, geen Jan van Dijk uit Oosterend de tijd klopte wel ongeveer, 53 min. Mirjam en Ab liepen de 10 KM in iets meer dan een uur. Simon heeft met de organisatie gemaaild waarna Jan van Dijk uit Oosterend in de uitslagenlijst verscheen met een tijd van 52:12.

's Avonds gegeten in een gezellig restaurant in het dorp, waar een deel van de groep zich afsloot om op een mobieltje te kijken naar de voetbalwedstrijd Noord Ierland - Nederland. Een draak van een wedstrijd overigens.

Jan bleek geliefd onderwerp van gesprek waarbij geregeld werd gesuggereerd dat Jan Dijk uit Enschede hem ergens opwachtte, of plotseling tevoorschijn kwam met kwade bedoelingen, of al op Texel was signaleerd om zijn huis in de fik te steken. De avond verliep razend snel en iets na middernacht hadden de meesten hun bedje opgezocht.

De Springendalloop is zeer de moeite waard, en voor herhaling vatbaar. Maar meestal kiezen we voor een ander avontuur, loopjes genoeg in het land. We kunnen met plezier terug kijken naar dit gezellige weekend in Ootmarsum.

Jan van Dijk

5 tips om blessures te voorkomen



Pijn aan je scheenbeen, een zeurende knie, last van je achillespees of een scherpe pijn onder je voet. Herkenbaar? Veel hardlopers krijgen vroeg of laat te maken met een blessure en dat kan je hardlooplezier behoorlijk bederven. Gelukkig kun je ze voorkomen. En aangezien voorkomen beter is dan genezen, geven we daarvoor vandaag 5 tips.

1. Looptechniek

Wanneer je blessures wilt voorkomen, is het handig om te weten hoe ze ontstaan. Looptechniek speelt hierbij een grote rol. Wanneer je looptechniek nog niet juist is, heb je meer kans op een blessure. Dit is ook één van de redenen waarom beginnende lopers vaker last hebben van een blessure. Een eerste tip is dan ook om de looptechniek en de basis van het hardlopen aan te leren van een professionele looptrainer. Dit kan bijvoorbeeld door te trainen bij een atletiekclub.

2. Belastbaarheid

Ook wanneer je al een meer ervaren loper bent, kunnen blessures op de loer liggen. Het is altijd een kwestie

van de juiste balans vinden tussen belasting en belastbaarheid van het lichaam. Hierin is de opbouw heel erg belangrijk. Laat je lichaam rustig wennen aan de belasting en bouw je trainingen niet te snel op in intensiteit of afstand.

3. Warming-up

Begin je training met een warming-up! Door te zorgen voor warme spieren, is de kans op een blessure kleiner. Start niet meteen met flinke versnellingen of tempoblokken, maar zorg ervoor dat je lichaam eerst warm genoeg is. Dit is voornamelijk in de herfst- en wintermaanden een belangrijk aandachtspunt.

4. Kracht en flexibiliteit

Flexibiliteit, kracht en stabiliteit van spieren en gewrichten dragen ook bij aan het voorkomen van blessures. Door regelmatig krachtoefeningen te doen, voor bijvoorbeeld de rug en buik, zorg je ervoor dat je lichaam de belasting van het hardlopen beter aankan. Het verbetert tevens je looptechniek. Naast kracht moet ook het belang van flexibiliteit van de spieren en gewrichten niet worden

onderschat. Je spieren en gewrichten kun je soepel houden door het uitvoeren van een yogasessie of lichte rekoefeningen. Ook het gebruik van een foamroller of een sportmassage kan zorgen voor soepele spieren.

5. Rust

Dit lijkt misschien een open deur, maar tijdig rust nemen is heel belangrijk om blessures te voorkomen. Neem signalen van je lichaam serieus en loop niet te lang door met pijntjes. Je kunt beter een extra rustdag nemen dan dat je meer kapot maakt in je lichaam.

Loop je ondanks deze tips toch rond met pijntjes en vermoed je een blessure? Je kunt altijd voor de zekerheid naar een fysiotherapeut gaan. Hoe langer je met klachten rondloopt, des te langer je uiteindelijk rust moet nemen om van ze af te komen.

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





Nieuw jeugdlen:

Tom Ervers, Schoudieck 32, Den Burg
Maryse James, Wilsterstraat 27, Den Burg
Annemarijn Aarts, Schilderend 101, Den Burg

Nieuwe leden:

Eric Boersen, Commandeurssingel 28
Oudeschild
Guido Schuijl, Herenstraat 31, Den Hoorn

Nieuwe Gastlid:

Bart Ooijevaar, Prins Hendriklaan 104,
Overveen

Welkom
bij de Atletiekvereniging Texel
en ga er voor!

Opnames van je lopen

Wil je advies over je loop-
beweging en dit eventueel
verbeteren?

Het is mogelijk, bij onze club, om een vi-
deo te maken van je loopstijl en adviezen
te geven om deze te verbeteren. Na een
tijdje worden er weer opnames gemaakt
om te kijken of verbeteringen zijn te zien.
Wil je er meer over weten vraag het aan
de trainers.



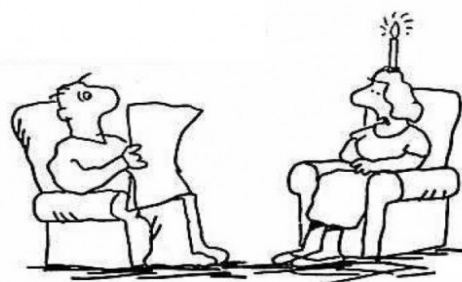
Verjaardagkalender

december - januari

1-dec Marnix de Witte
1-dec Pablo Brandenburg
1-dec Floor Huisman
2-dec John van der Vliet
5-dec Ulrike Weirich
6-dec Piet Bakelaar
6-dec Kimberley de Graaf
11-dec Jaap Witte
16-dec Mirjam Arkenbout
19-dec Kees Dros
27-dec Jesse Visser
27-dec Thijs Visser
28-dec Jitze Beintema
5-jan Daphne van de Berg
3-jan Anton Witte
5-jan Harm Koolhof
7-jan Rick Duijzer
11-jan Peter ter Burg
11-jan Veronique Stiggelbout
12-jan Petra van Beek
12-jan Corina van de Wetering
14-jan Tess van de Kerkhof
22-jan Jutta Bergener
24-jan Monika Fahrnich
24-jan Aryan Boshuis
29-jan Dirk Jan Zeedijk
29-jan Eveline Lindenbergh
30-jan Gea van Gijssel

VAN HARTE GEFELICITEERD

MET JULLIE VERJAARDAG
EEN GEZELLIGE DAG DAG TOEGEWENST



Raad eens wat voor speciale dag het vandaag is.

Feit of geen feit

Als we ouder worden dan neemt ons korte termijngeheugen af en hebben we vaker "senioren momenten": wat wilde ik alweer zeggen? Wat blijkt HUMOR helpt!

Een onderzoek van de Amerikaanse Loma Linda Universiteit liet zien dat ouderen, die 20 minuten naar een komiek kijken, die ze heel grappig vinden, vijftig procent beter scoren bij een

geheugentest. (dus kom maar op met je moppen Piet)



***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

Kopië-

A4 en A3 formaat

Prin-

t/m formaat A3+ en

Scan-

en opslaan op USB

Lamineren, in-
den

Wij helpen je

ren

ten

250 grams papier

nen

stick

binden en snij-

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

