CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

36e jaargang · januari 2020 · nr.1

avtexel.nl

WAT WAS JE 1E HARDLOOPWEDSTRIJD?

STRENDER 4 KIKALOOP

FEESTJE!

Atletiekvereniging Texel

Alle nodige informatie op een rijtje...

Bestuur

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

Ledenadministratie

Rob Rook
365 054
ledenadministratie@avtexel.nl

Vertrouwens-contactpersoon

Jeanette van Heerwaarden
314 279
jeanette@vanheerwaarden.nl

Trainers

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

Technische en jeugdtrainers

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

Jeugdcommissie

Judith van Bleijswijk
310 355
Renate Daman
06 308 797 84

Communicatie jeugdcommissie

Renate Daman
communicatie-jeugd@avtexel.nl

Wegkalender-coördinator

Martien Baars
317 716
martien.baars@gmail.com

Weg- en baanwedstrijd-coördinator

Cees Timmer
06 431 468 84
ceemar@texel.com

Kantinedienst

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 maart 2020
Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 15 mrt. 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	28,65 + 11 x 5,10	€ 83,10	€ 15,30	€ 8,25
Pupillen A	2010/2009	28,65 + 11 x 5,10	€ 83,10	€ 15,30	€ 8,25
D-junioren	2008/2007	36,25 + 11 x 5,40	€ 95,20	€ 16,15	€ 14,70
C-junioren	2006/2005	37,35 + 11 x 6,50	€ 108,20	€ 16,15	€ 14,70
B-junioren	2004/2003	38,05 + 11 x 7,20	€ 116,30	€ 16,15	€ 14,70
A-junioren	2002/2001	38,75 + 11 x 7,90	€ 125,20	€ 16,15	€ 14,70
Senioren	2000 en eerder	25,95 + 11 x 8,50	€ 119,00	€ 17,45	zonder
Senioren	2000 en eerder	49,50 + 11 x 8,50	€ 142,20	€ 17,45	€ 23,55

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

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

Reglementen van de baan

- Fietsen op de baan is niet toegestaan.
- 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 "remmen" op de baan (toplaag slijt dan sneller)
- Je mag alleen op de baan lopen als je lid bent van de atletiekvereniging Texel of als je dit gevraagd hebt aan het bestuur en toestemming hebt verkregen.
- Je mag als lid ten alle tijden individueel op de baan lopen, tenzij er training wordt gegeven.
- Als je schade aan de baan constateert meld dit direct bij de trainer of een bestuurslid

Trainingsuren

Jeugd: programma vanaf 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

Nieuwsjaarspeech Martin Baptist 5 januari 2020

Onvervulde verwachtingen

In een nieuwjaarsspeech hoor je terug te kijken op afgelopen jaar. Ik zal dat dus ook doen. De titel van mijn nieuwjaarsspeech is “Onvervulde verwachtingen”.

In februari 2019 startten we een initiatief om de wandelsport naar AV Texel te halen. Samen met Team Sport Texel boden we een 6-weekse cursus Power Walking aan die zou worden begeleid door Betsie Verhoeven. Onze **verwachting** was dat er genoeg belangstelling voor zou zijn. Maar helaas was dit niet zo. Achteraf was het beoogde trainingsmoment op de dinsdagavond niet zo gunstig, maar ja, de agenda van Betsie is ook een volle dus dat kwam niet anders uit.

Afgelopen jaar hebben we tweemaal een oproep gedaan om onze mooie clubkleding te bestellen. We hebben er zelfs een online webwinkel voor ingericht om het bestelproces eenvoudig te houden. De **verwachting** was dat er veel meer leden, trots, in onze clubkleding zouden gaan lopen. Bij de eerste bestelronde hadden we twee geïnteresseerden. We verlaagden daarna de prijzen en in de tweede bestelronde hadden we één geïnteresseerde.

Ieder jaar houden we een Algemene Ledenvergadering. Niet alleen omdat het in de statuten staat, maar ook omdat we als bestuur enorm benieuwd zijn naar wat er allemaal leeft onder de leden, wat jullie motiveert, en wat jullie goed en minder goed vinden gaan. Afgelopen jaar **verwachtte** ik dat ik de ALV zou kunnen voorzitten, maar dat lukte niet. Gelukkig bleek Coen een uitstekende voorzitter.

Wij betalen een fikse baanhuur voor de atletiekbaan en hierin is ook een bedrag opgenomen voor onderhoud, iets wat de gemeente contractueel heeft vastgelegd met ons. Onze **verwachting** is dat de gemeente haar verplichtingen nakomt. Geen gekke verwachting toch? Helaas is dit al jarenlang niet het geval en dit houdt ons als bestuur en onderhoudscommissie erg bezig. De onderhoudscommissie, overigens, doet ontzettend goed werk voor ons. Ze staan op de achtergrond maar onze waardering is bijzonder groot.

In de sportnota 2017 van de gemeente was aangekondigd dat er een herziening zou komen van de huurtarieven voor sportaccommodaties. Plotseling las het bestuur in de Texelse Courant dat hierover een raadsadvies lag en dat

Loopagenda

ZONDAGOCHTENDEN
9 feb - 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

ZATERDAG 1 FEBRUARI 2020
TEXELTRAIL
START DE KRIM De Cocksdorp -

Start: trailmarathon 11:00 uur

Start: 15.3 en 24 km 13:00 uur

ZATERDAG 14 MAART
39e HALVE van De Waal

START 5, 10.3 en 21.2 km 13:00 uur

START JEUGD 1.25 en 2.5 km 12:15 en 12:30 uur

BAANTESTLOOP 3 OF 5 km
atletiekbaan
woensdag 26 februari en
woensdag 18 maart aanvang 19:00 uur

ZATERDAG 4 APRIL
De Dertig van Texel
AFSTANDEN 10-12-30 km
trainingsloop start veerhaven 10:05 uur

zondag 26 april
5e Hoge Bergloop
afstanden: 1 - 5.6 - 7.5 km
aanvang 10:00 uur start 10:30 en 11:00

STREND 4 KIKALOOP
ZATERDAG 30 MEI
AFSTANDEN: 1- 1.7 - 3.4- 5.1- 6.8
START JEUGD 16:00 UUR ANDEREN 16:30 UUR

dit voorstel over een week zou worden besproken in de commissievergadering. Er was met ons niet gesproken over de totstandkoming van het huurbedrag voor de atletiekbaan. We zijn één van de hoofdgebruikers van het sportpark in Den Burg dus we hadden hierover andere **verwachtingen**.

Op 29 september zou de **13e editie** van de Texel Halve Marathon gehouden worden. Het werd inderdaad een ongeluksgetal. We hadden natuurlijk allemaal **verwacht** dat het door zou gaan, maar op het laatste moment werd het toch afgelast vanwege een herfststorm.

Dit waren dus allemaal onvervulde verwachtingen. Worden we hier boos, verdrietig of hopeloos van? Misschien heel even, maar wij zijn atleten en we kunnen dus een lekkere lange duurloop maken waarbij we heerlijke stofjes aanmaken in onze hersenen die ons een runners-high geven en alle zorgen doen vergeten. En belangrijker nog: er zijn meer dan genoeg positieve punten te noemen over onze club:

- We vierden afgelopen jaar dat Coby al dertig jaar trainer is.
- We zijn heel blij dat Laurien en Monique de coördinatie hebben overgenomen van Coby en Piet voor de Koningsmarkt.
- We hebben steeds meer inkomsten uit de verhuur van ons clubhuis, vooral door Duitse atleten met Pasen en nadat Thomas naar Duitsland is verhuisd heeft Coen dit gelukkig overgenomen.
- Annelies, Carla en Ulrike hebben menige bijeenkomst in ons clubhuis begeleid. En Annelies is oma geworden afgelopen jaar.
- Cees en Rita zorgden weer voor een reeks prachtige clubbladen.
- Afgelopen jaar was ook de kerststukjesverkoop weer een groot succes dankzij Rita, Judy, Laurien en vele anderen, en de sponsoring door Rob Zwetsloot.
- Er is een wandelronde bij De Zestig erbij gekomen in samenwerking met ’t Gouden Boltje en ik wil Martien speciaal bedanken voor zijn blijvende inzet voor de loopsport op Texel.
- In 2019: De TexelTrail werd gehouden op 2 februari, het winterboscross seizoen werd afgesloten op 10 februari, de Halve van De Waal werd gelopen op 9 maart, De Zestig van Texel op 7 april, de Hoge Berg loop op 28 april, en er werden 14 zomercrossen gehouden. Kort na de afgelaste THM startte het volgende winterboscrossseizoen alweer.
- Peter (ter Burg) is verhuisd naar Texel en krijgt een steeds belangrijkere rol bij de THM en de Halve van De Waal, naast natuurlijk al de TexelTrail.
- Op de atletiekbaan hielden we de bedrijvenestafette, diverse baantestlopen, een climaxtest, een coopertest, onderlinge jeugdwedstrijden en clubkampioenschappen.
- De jeugd ging ook naar een indoorwedstrijd in Alkmaar, naar het zwembad en op speurtocht met escape room in het clubhuis. Ik wil het grote enthousiasme van Renate, de inzet van Judith (ook in het bestuur), en de deskundige training van Wolbert en Sven noemen. En een speciale dank voor Anneke die steeds moeite heeft om afscheid te nemen als trainer. Nog een positief punt is dat we eind vorig jaar zomaar een nieuwe jeugdtrainer erbij kregen, Dirk.
- Over trainers gesproken, naast natuurlijk Cees, Wolbert en Margot hebben we ook een zeer leuke trainingsgroep onder leiding van Ellen er vast bij gekregen per 1 februari van afgelopen jaar.
- En we hebben sinds afgelopen jaar een nieuwe secretaris, Rob Rook. Hij is een Rotterdamse terriër, fel en vasthoudend. Het jaar daarvoor trad Peter (Bancken) aan als penningmeester en zijn professionaliteit wil ik ook graag even waarderen op deze plaats.

Ik wil dan ook namens het bestuur nogmaals onze dank uitspreken aan onze trainers, onze onderhoudscommissie, onze redactie van het clubblad, onze wedstrijdcommissie, onze kantinecommissie, onze jeugdcommissie, onze activiteitencommissie, onze TexelTrail commissie, en onze De Zestig van Texel commissie.

En voor 2020 **verwacht** ik weer een uitstekend jaar voor AV Texel. Daar proosten we op!

Als hardloper zou je dit iedere dag moeten doen

Door deze drie tips ga je beter presteren tijdens het hardlopen

Het is elke dag een uitdaging. Je moet in 24 uur je werk, familie, vrienden, slaap en hardlopen zien in te plannen. Voor de fanatieke hardloper waar het echte leven naast het lopen naast elkaar moet blijven bestaan, kan het soms moeilijk zijn om goed aandacht te besteden aan je training.

Probeer dan deze tips om meer kracht te ontwikkelen en je looptechniek te verbeteren.

Dit is wat je moet doen: je hebt drie verschillende routines, elk gericht op één aspect van het lopen. Doe minstens één van deze routines elke dag en wissel welke je doet met de dagen. Door de regelmaat en samenhang van deze oefeningen zal je snel resultaten zien.

Core en flexibiliteit

Hardlopen heeft ontzettend veel te maken met je core. Het vermogen om de juiste houding te houden als je moe bent, heeft alles te maken met je buik.

Hetzelfde geldt voor flexibiliteit; de losser, meer soepele spieren zijn, des te groter bereik je hebt waardoor je grotere passen kan nemen. Ten slotte helpt een sterke core en goede flexibiliteit tegen blessures.

Planken

Vier posities, waarbij je bij elke houding gedurende 30 seconden volhoudt. Begin in de standaard plankpositie: balanceren op je onderarmen en tenen, buikspieren aangespannen, romp en benen parallel met de grond. Reverse plank: balanceren op onderarmen en hakken, kijk naar het plafond. Side planken: Balanceer je op de linker onderarm en buitenste linkervoet. Dit doe je ook in spiegelbeeld met je rechteronderarm.

Tenen aanraken

Ga op je rug liggen, buig bij de heupen, en til je benen recht omhoog in een L-vorm; spreid je voeten uit elkaar in de vorm van een V. Probeer met je armen en je linkervoet te raken, omlaag, omhoog, doe dit ook bij je rechtervoet. Doe dit afwisselend 20 keer.

Donkey Kicks

Ga op je handen en knieën zitten. Houd het rechterbeen gebogen bij de knie en til je rechter voet in de lucht, schop naar achteren tot je bovenbeen parallel aan de vloer staat. Doe dit 10 keer bij elke been.

Betere houding

Een goede houding begint met kracht. Het belangrijkste om te onthouden is om slechts één element van je techniek aan te passen. Doe dit geleidelijk, want te veel tegelijkertijd wijzigen of te snel, kan blessures veroorzaken. Het goede nieuws is dat je dit kan doen tijdens het hardlopen, dus is het makkelijk in je schema te passen.

Stabiliteit

“Ga op een been staan bij bijvoorbeeld het tandenpoetsen”, zegt Nicky. “Balans is heel belangrijk tijdens het hardlopen. Anders ga je bijvoorbeeld snel door je enkel. Eigenlijk is balans overal goed voor om stabiel te kunnen staan en lopen.”

Ren eens samen

Soms zie je niet hoe je loopt, maar heb je een loopmaatje of loopgroep? Dan kunnen zij kijken of je niet door je heupen zakt of te veel naar voren staat met je lichaam. Als beginnende hardloper, zakte ik door mijn heupen. Ik zag dit niet, maar mijn loopmaatje wel. Daarnaast merkte ze dat als we langer liepen, mijn houding wat inzakte. Het is dus belangrijk om je bewust te richten op het aanpassen van deze fout tijdens je laatste kilometers. Het komt voor dat je wat meer gaat inzakken als je vermoeider bent, waardoor je verkeerd gaat lopen en last kunt krijgen.

Masseren

Door die vervelende knopen en pijnlijke plekken te masseren, riskeer je minder kans op blessures. En dit kan gewoon thuis op de bank tijdens het tv kijken.

Foam Roller

Voor hardlopers, de belangrijkste plekken: de kuiten, hamstrings en IT-banden. Ga gecontroleerd op en neer over de foam roller; bij pijnlijke plekken, pauzeer je even en hou je het 20 seconden vast tot dat de plek losser aanvoelt. Doe dit bij elk van de drie gebieden.

Tennisbal

Wij spraken oefentherapeut en hardloopster Nicky Ball over het belang van je voeten. “Het allerbelangrijkste zijn je voeten”, aldus Nicky. “Je kan de flexibiliteit van je voeten oefenen met een tennisbal”, zegt Nicky. Rol de zool van je voet over een tennisbal. Ga van voor naar achter en zij-aan-zij bij elke voet en probeer te lopen met de bal tussen je voeten. “Je geeft een soort lichte massage, wat goed is voor de doorbloeding. Dat is prettig voor je voetzolen, want als je gaat hardlopen leg je daar heel veel druk op”, zegt Nicky.

Maar om het beste uit het hardlopen te halen, moet je eerst gezond genoeg zijn. En om te verbeteren, moet je niet alleen hardlopen. Door dagelijks een aantal minuten te werken aan je flexibiliteit, core of kracht, kan je daarna prima even in de zon genieten. Daar zal je echt geen slechtere hardloper van worden!

Lopen met Lydia

Voor de training van 26 november stelde Lydia voor om van een andere locatie te lopen dan bij het Turfveld, leuk idee, de mail volgde: Pagga paadje. Huh, dat was voor enkelen nog wel even op internet zoeken.

Vanaf de start bij het Pagga paadje ging het richting Californiëweg, ondertussen gewrichten losgedraaid, loopoefeningen en steigerungen gedaan, daarna voor Californië linksaf richting Sommeltjespad. Het is mooi door het bos te lopen en naar de paddenstoelen en bomen in herfstkleur te kijken.

Er kon gekozen worden uit een route via het Alloo, een route door het bos naar Ecomare en een route richting de Pelikaanweg dan de Ruijslaan oversteken en door de duinen naar het parkeerterrein van Paal 17 richting het Pagga paadje. Lydia had een kaartje voor elke groep en lichtte de routes nog even mondeling toe. Uiteindelijk zijn we allemaal bij het beginpunt aangekomen al was dat niet volgens de uitgestippelde route maar het was prima loopweer dus hebben we genoten.

Bij terugkomst stond Chris- de man van Lydia- ons op te wachten met warme chocolademelk en speculaas. Chris maakt de chocolademelk nog lekkerder door er een eetlepel cacao per liter extra door te roeren.

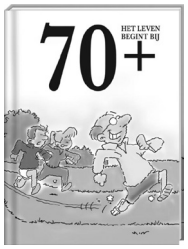
Lydia is voorlopig uitgelopen omdat ze aan beide voeten geopereerd zal worden, op 3 december stond de eerste voet gepland, als die genezen is volgt de andere; daar is ze zeker 2 x 6-8 weken mee uit de roulatie.

Lydia: dank voor je leuke trainingen en van harte een goed herstel gewenst!

Joke Roeper

Feestje!

Omdat Ans, Bertha, Joke, José, Judy, Petra (gesmokkeld), Theo en Toon, die dit jaar allemaal 70 jaar werden, werd besloten met zijn allen een feestje te geven. Na de training op de wieler- en de atletiekbaan werden we in het clubhuis verwacht voor koffie/ thee met lekkers. Er was een bokkepotentaart (met advocaat), appeltaart met speculaas en appeltaart met kaneel door de goede bakkers onder ons meegebracht. Het was een hele club, Janny Parlevliet deelde cadeautjes uit. Door er met zijn allen (vooral dankzij de bakkers en de vrijwilligers) van te genieten hebben we de calorieën die we er zo bloedig hadden afgelopen er weer aangegeten, het was ook zo lekker! Hartelijk bedankt aan allen die er een leuke middag van hebben gemaakt!!!.Rita inventariseerde nog even wie er kerststukjes kwam maken. En zo lopen we door de maand december heen richting januari 2020.



Dingen die je als hardloper niet wil horen

Herken jij een van deze uitspraken?

Hardlopers zijn over het algemeen vriendelijke mensen, we zwaaien als we langs lopen, we geven graag advies als iemand net begint met hardlopen en we moedigen elkaar aan ook als de een maar 5 km kan terwijl de ander regelmatig marathons loopt.

Toch zijn er een aantal uitspraken waar wij als lopers een beetje geïrriteerd van raken. Herken jij een van de volgende uitspraken die een niet-hardloper tegen jou heeft gezegd?

“Hardlopen is slecht voor je knieën”

Oh is dat zo? Weet je wat voor je hele lichaam slecht is? Niet hardlopen. In de laatste jaren hebben verschillende onderzoeken aangetoond dat hardlopers juist minder knieblessures hebben. Daarenboven blijkt dat door het lopen je juist de groei van kraakbeen stimuleert. Trouwens, is het niet zo dat mensen met overgewichtsproblemen juist meer knieklachten ervaren? Hardlopers hebben over het algemeen een lager vetpercentage en een gezonde BMI. Hoe? Door hard te lopen.

“Moet je per se eerder weg van dit feestje? Je hoeft morgen toch niet per se hard te lopen?”

Kan jij vandaag ook even stoppen met eten, ademen en met je ogen knipperen? Denk het niet. Als hardloper is lopen een essentieel onderdeel van onze dag. We zien hardlopen als een deel van onze identiteit en als onze uitlaatklep. Als we daarom eerder weg moeten van een feestje of een afspraak moeten verzetten. Dan is dat eenmaal zo. Jij wil toch ook Netflix kijken?

“Hoeveel heb je voor die schoenen betaald?”

Helaas. Hardloopschoenen kunnen soms wat geld kosten. Maar het is een kleine prijs tegenover je voeten, benen, rug en eigenlijk je hele lichaam. We zien hardloopschoenen als een goede investering in onze hobby – of beter gezegd – onze gezondheid.

“Betaal jij om hard te lopen?”

Meedoen aan een hardloopevenement met andere lopers kan echt een enorme adrenaline kick geven. Je bent samen met andere hardloopliefhebbers die dezelfde passie delen. Daarnaast is de sfeer gewoon onbeschrijfelijk. De muziek, het parcours, het publiek, daar is een hoop organisatie voor nodig, dus soms kost dat wat geld. Ook mag je dan op wegen lopen waar je normaal misschien niet zomaar mag lopen, zoals een grote autoweg of bijvoorbeeld door musea en stations. Waarom zou je daar geen tientje voor over hebben? Ik vraag toch ook niet waar jij je geld aan uitgeeft?

“Ik zou nooit een marathon kunnen lopen”

Er zijn altijd mensen die zeggen dat het niet lukt, maar als je het niet eens hebt geprobeerd, hoe kan je dan zeggen dat het niet lukt?

Wij kunnen uit ervaring spreken dat iedereen een marathon kan lopen, als je het maar probeert. En je natuurlijk goed voorbereidt, want een goede voorbereiding is het halve werk!

“Je ziet er niet uit als een hardloper”

En jij ziet er wel uit alsof je iedere dag chips eet. Laten we één ding duidelijk krijgen, als je hardloopt, ben je een hardloper. Klaar.

Sommige lopers hebben misschien een atletisch figuur waardoor ze goed korte sprintjes kunnen trekken. Maar bij hardlopen gaat het niet altijd om snelheid. En als het om hardlopen gaat, is zelfs de langzaamste loper een winnaar als hij of zij de finish overkomt.

“Jij eet echt veel!”

We lopen, dus we eten. Voedsel is onze brandstof. En onze brandstof is hoe we langer en sneller kunnen lopen. Er is niks zoals een heerlijke maaltijd na een lange duurloop. Dus wees voorbereid en blijf uit de buurt van een hardloper als hij of zij naar de koelkast loopt na een pittige training.

“Verveel je je niet tijdens het lopen?”

Soms. Maar dan worden we ook verveeld als we een saaie film kijken of op werk zitten. Er zijn zoveel dingen die kunnen vervelen. Maar als er iets is wat wij goed kunnen doen, is het een mooie route uitstippelen of een fijne muzieklijst samenstellen. Daarnaast lopen we ook regelmatig samen, lopen we bij een atletiekvereniging en ontdekken we regelmatig nieuwe paadjes en weggetjes in onze wijk.

Ook is er niks saais aan jezelf uitdagen om sneller of langer te lopen. We dagen onszelf uit!

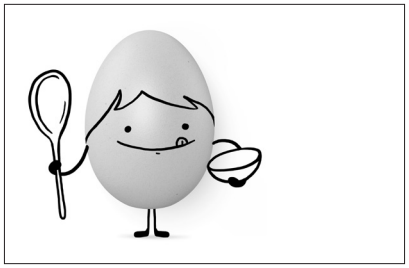
“Ik vind hardlopen stom”

En ik vind jou stom. Oké, soms hebben we ook geen zin. Soms valt een training tegen. Maar soms, gaat het geweldig en voelen we ons onoverwinnelijk. Daarnaast voel je je achteraf ongelofelijk blij. Ja, niks kan tegen een fijne dosis endorfine!

Extrinsieke motivatie versus intrinsieke motivatie

VOEDING ABC: WEET WAT JE EET

Deze aflevering zijn we aanbeland bij de de E van… Ei



Ooit begon de mens met het rapen en eten van eieren uit het wild van ganzen, eenden etc. En in het boek van Pieter Kikkert over zijn wandeling over Texel in 1790 naar De Cocksdorp wordt genoemd het rapen van meeuweneieren als goede bron van inkomsten voor inwoners boven de Ruigendiek. Er is de laatste 40 jaar wel iets opmerkelijks met het eten van eieren gebeurd. Als je een volwassen lezer bent dan herinner je zeker nog de slogan : Een ei hoort erbij. En terecht want eieren zijn een bron van een hoop eiwitten en mineralen, zie maar hieronder.

De voedingswaarde van een ei bedraagt 80 kcal (334 kJoule), geleverd door 7,3 g eiwit, 5,8 g vet en 0 g koolhydraten. Verder bevat het ei een aantal mineralen, zoals fosfor, kalium, natrium, calcium en ijzer. Ook bevatten eieren de vitamines A, B1, B2, B6, biotine, B12, D en E.

In de tachtiger jaren draaide het beeld echter om en maakte men zich zorgen om de cholesterol. Hoogstens 1 ei per week was nog maar aan te raden. Totdat we er achter kwamen dat cholesterol ook goede eigenschappen heeft. Momenteel is het eten van eieren geen punt meer.

Wel leuk om te weten is dat de kleur van het ei te maken heeft met het ras van de kip en verder geen noemenswaardig voor- of nadeel heeft. Er is geen smaakverschil vanwege de kleur. Wel kan de dooier flink van kleur verschillen van licht geel tot donkergeel, afhankelijk van het voer dat de kip heeft gegeten. We willen natuurlijk wel een verantwoord ei eten…. Gelukkig legt de kip het ei gelijk met een code tenminste zo lijkt het. Elk getal op een ei begint met een 0, 1 of een 2. Een 3 is niet meer toegestaan in Nederland. Wat betekent dat dan ?

0= biologische ei
1= vrije-uitloopei of grasei
2= scharrelei of rondeel

Daarnaast bestaat er nog /hebben wij in de winkel een boerenei. Als iedereen het spel netjes speelt dan betekent boeren… dat het van 1 bedrijf af komt, dus boerenmelk, boerenkaas etc.

Geniet dus van een ei, gekookt, gebakken, als omelet want het is lekker en gezond.

Donald de Vrind / Ekoplaza

Kerststukjes 2019

Vooronderzoek had uitgemaakt dat er geen oases gekocht hoefden te worden. Er stonden nog 9 volle dozen op zolder van ons gebouw. Via de mondelinge en schriftelijke (via dit blad) tamtam hadden we een heleboel balletjes, slingers en andere opmaakspullen en potjes gekregen. Kortom, inkoop was niet nodig. En dat is de eerste winst. Rob Zwetsloot van de HEMA heeft zoals gewoonlijk alle kaarsen gesponsord, een prachtig gebaar ieder jaar weer! Bedankt Rob.

Na veel bellen en vragen had ik een mooie ploeg dames bij elkaar om de stukjes, verdeeld over 3 dagdelen, te maken. Bertha Bakker kon dit jaar vanwege een gebroken arm niet meedoen, maar was wel bereid een pan snert voor onze lunch te maken. Zelf had ik voor het bijbehorende roggebrood met spek gezorgd.

We hebben even getwijfeld of het een week uitgesteld moest, omdat de kerstmarkt in Oosterend (waar we ook een kraam hebben) vanwege de slechte weersverwachting een week opgeschoven was. Maar we zouden vrijdag 13 en zaterdag 14 ook al in Den Burg verkopen, dus we hebben alles gelaten zoals het was.

Op woensdag hebben Laurien Bakker, Judy Witte, Annelies Graaf en ik alles bedrijfsklaar gemaakt, zodat donderdag iedereen zo beginnen kon. De oases stonden al onder water en de tafels waren allemaal met plastic bekleed. Takken, mos, versieringen, alles stond klaar om te beginnen. Om 9 uur was de eerste groep aanwezig. Geertje Schrama en Carla Smit waren een ijzersterk duo in het opmaakklaar maken van de potjes, het bijhouden van de oases in water, het verzorgen van de inwendige mens en de afwas tussendoor. Een leuk muziekje begeleidde de ijverige dames: Ulrike Weirich, Joke Roeper, Marijke Stark, Judy Witte, Ans Schraag, Gerda Pieneman, Marry Eelman, Ciska Rook en Rieneke (een vriendin van één van ons). ’s Middags na de heerlijke soep kwamen Joke Cofino, Alice Reinders met dochter Annabel (nog een beetje brak van het voorklazen), Lida van Wijk, Janny van de Graaff en Janny Parlevliet de gelederen versterken. Sommigen van de ochtendploeg waren al voor of na de soep vertrokken en anderen bleven de hele dag. Aan het einde van de middag stond de teller op zo’n 140 stukjes en waren er al verschillende onder onze handen vandaan verkocht.

Op vrijdag kwam Janny Vlaming helpen en waren er nog een aantal dames van de donderdag.

De sfeer was heel gezellig en de geluidsabsorberende platen deden hun werk goed. Het was veel prettiger werken (en kletsen). Op vrijdagmiddag 13.00 uur, toen ons clubhuis weer schoongemaakt was, stond de teller op ruim 200 stukjes, die gemaakt waren.

Om 15.00 uur zijn Laurien, Tess van de Kerkhof (super Tess, reuze bedankt!) en ondergetekende gaan verkopen bij de Lijsterhof, Zonnehof, Meester Laanhoek en het Sint Jan. Judy verkocht met haar kleinkinderen Sverre en Veerle in het Jan Dirksoord. ’s Avonds hadden we al ruim 700 euro binnen.

Op zaterdagochtend stond Laurien als vanouds op de Steenenplaats samen met Judy de stukjes aan de man te brengen en ’s middag verkocht Geertje Schrama naast AH op hun oprit nog zeker 15 stukjes. Met nog zeker 70 stukjes togen we zaterdag 21 dec. naar de kerstmarkt in Oosterend. De stukjes hadden een week koel gestaan in de opslag van ons clubgebouw. We hadden een mooie kraam toebedeeld gekregen. We stonden voor de Rotisserie in de Oesterstraat. Lekker beschut en in de drukte en de gezelligheid. Laurien, Geertje en ik waren de eerste verkopers. We werden afgelost door Hanneke Schraag en Marry Eelman, zodat wij ook een rondje markt konden doen. Carla Smit en Gitta Rommets namen de laatste shift voor hun rekening. De verkoop verliep prima, tot op het laatste stukje was alles verkocht. De laatste 4 gingen naar onze marktbuurman de kaasboer. Gitta, Laurien en Carla kwamen om 20.15 uur met een goedgevulde geldkist bij me en we hebben meteen de poet geteld. Het was een totaal van 1154 euro, waar de 35 euro kraamhuur (die onze penningmeester Peter al betaald had) vanaf ging. Netto dus 1119 euro. Een prachtbedrag! Ik wil iedereen super bedanken die meegeholpen heeft dit geweldige resultaat te behalen.

Rita Dogger

De Zestig-winnares Hinke Schokker stopt abrupt met hardlopen

Het podium van de 60 km vrouwen 2019

Al gedoucht en in een jurkje stond Hinke Schokker uit Eastermar (Fr) op 7 april dit voorjaar op het podium bij De Zestig van Texel. Geflankeerd door vrouwen die 30 en 40 minuten later over de streep van de 60 km kwamen. De Friezin had lekker ontspannen gelopen en haar meefietsende vriend bevolen om geen tussentijden te rapporteren. Ze was naar Texel gekomen om vooral te genieten van haar tocht rond het eiland. Toen ze na haar finish in 4.36.44 te horen kreeg dat ze nog geen minuut boven het parcoursrecord uit 1997 van de legendarische Birgit Lennartz (D) zat, kwam de opmerking dat die tijd dan maar over twee jaar verbeterd moest worden. Hoewel ze eigenlijk toch ook graag dan de 120 van Texel wilde lopen ….

Die keuze zal ze niet meer gaan maken want ze heeft besloten per direct met het hardlopen te stoppen. Een dopingcontrole na de 100 km in Winschoten op 14 september j.l. leverde een positief resultaat. Vanwege medicijngebruik waarvoor ze geen ontheffing had aangevraagd. Haar overwinning inclusief haar nieuwe nationale record op de 100 km zijn door de Atletiekunie geschrapt. Ze is voorlopig geschorst voor 4 jaar en mag niet meer aan wedstrijden in welke sport ook deelnemen. Ook de paardensport, haar oude liefde, is nu verboden terrein. Hinke voelt zich als amateursportster niet schuldig maar heeft geen zin (en geen geld) om haar schorsing aan te vechten.

Een jaar na haar verrassende debuut in de ultrawereld tijdens de 100 km Winschoten 2018 is de stormachtige carrière van laatbloeier Hinke Schokker (36) al weer voorbij. Alle wedstrijdresultaten voor Winschoten 2019 blijven gehandhaafd, dus op de erelijst van De Zestig van Texel blijven haar naam en eindtijd staan.

(NB Op 29 september was ze al onderweg uit Friesland naar de boot voor de Texel Halve Marathon toen ze op haar mobiel las dat de wedstrijd afgelast was. Als het evenement wel doorgegaan was, had haar uitslag - winnares? – dus achteraf geschrapt dienen te worden.)

Wat was je eerste hardloopwedstrijd?

Deze vraag voor het eerst gesteld aan Jan Zijm. Na een kleine stilte, om het geheugen te raadplegen begint Jan:

‘Ik weet het niet zeker meer welk jaar het was 1978 of 1979. Ik voetbalde en zat bij de selectie van de Texelse Boys 1. Aart Vaars was onze trainer toendertijd. Die hield 3 keer per jaar een conditietest. Dat hield in dat we tien rondjes, zo snel als we konden, om het voetbalveld moesten lopen. In die tijd waren er nog geen hartslagmeters. We moesten via de pols of hals onze hartslag controleren. Voor dat we begonnen moest je hartslag meten en meteen na afloop en na één en na twee minuten. Je hartslag moest dan weer onder de 120 zijn gezakt, als je een goede conditie had. In principe is dit nu nog steeds zo. Het lopen ging me makkelijk af en ik haalde in die 10 rondjes alle voetbalmaten in en sommigen werden drie keer door mij gelapt. Aart zag dus dat ik talent had voor lopen en heeft me stiekem opgegeven voor de Oudjaarsloop, later verworden tot de Winterbosloop.

Sindsdien ben ik gaan hardlopen. Deze loop werd georganiseerd door de Stichting Texelse Sportraad door Peter de Hoogh. Ik liep 31:50 over de 8 kilometer, daar heb ik nog een certificaat van. Later ben ik meer wedstrijdjes gaan lopen aan de overkant. In de Kop van Noord Holland had je een loopcircuit van 10 wedstrijden. De Halve van De Waal hoorde daar ook bij. Ik ging vaak samen met Piet Bakelaar. In 1980 ben ik ook gaan fietsen. Toen mijn fietsmaten zeiden dat ik makkelijk mee kon met Vaals - Texel, had ik eerst mijn bedenkingen. Maar ik ben toch overgehaald en heb ik ze allemaal gefietst. Je ziet het sportvirus zit nu eenmaal in me en dat gaat er niet meer uit.”

VRIJDAG 12 JUNI 1981

VERVOLG VAN PAG. I

ZDH-jubileum

Strandloop

’s Avonds om zeven uur startte bij paal 9 een strandloop die 71 deelnemers trok. De jeugd tot en met 14 jaar liep 4 kilometer. De uitslag in deze categorie was: 1. Nico Evers, Den Hoorn 15.51, 2. Jan Willem Reuvers De Cocksdorp 16.48, 3. Frank Groeskamp Den Hoorn 16.58, 4. Dave Pankras Tuitjehorn 17.39 5. Joop Rommets Den Hoorn 18.03, 6. Jeroen Rommets Den Hoorn 19.24, 7. Marianne van der Kooi St. Anna Parochie 19.30, 8. Eric Jan Hin Den Hoorn 19.56, 9. Robbie Boersen Oosterend 19.57, 10. Marleen Bakker Den Hoorn 20.19.

De ouderen liepen 8 kilometer. Uitslag: 1. Joost brouwer Oosterend 27.31, 2. Cees Timmer Oosterend 30.10, 3. Louis Uriot Den Burg 30.34, 4. Niek Welboren Eierland 30.40, 5. Daan Welboren Den Hoorn 31.35, 6. Theo Franchimon jr. Den Hoorn 31.49, 7. Anké Brouwer Oosterend 31.55, 8. Jaap Man Burgerbrug 32.01, 9. Rien Brouwer Oosterend 32.10, 10. Gert Pansier Den Burg 32.41.

Speciaal voor dames vanaf 15 jaar was er een loop van vier kilometer. Uitslag: 1. Emilie Veeger Den Burg 18.18, 2. Nel Bruining Den Hoorn 18.40, 3. Reinetta Drijver Oosterend 23.14, 4. Tineke Klop Heerhugowaard 26.00, 5. Riet Boorsma 't Horntje 26.00.

De dames konden overigens ook aan de 8 km-loop meedoen. Slechts Cobie Bakelaar uit Den Burg maakte daar gebruik van. Zij maakte een tijd van 41.16.

Zelfde vraag aan mezelf: wat was mijn eerste hardloopwedstrijd?

Wanneer was mijn eerste wedstrijd? Er moet diep in het geheugen getast worden. Het was een strandloop van ZDH maar welk jaar. Ik denk 1980 en ga zoeken in het archief van de Texelse Courant. Het is op een zomervakantieavond. Het is mooi weer en ik geniet overdag van al het goede van het leven. Dit is echter geen goede voorbereiding om ‘s avonds op het strand 8 kilometer te lopen. Trek toch de loopschoenen aan. We lopen eerst 2 kilometer richting Hors. Daar staat iemand bij het keerpunt en diegene geeft met een stift een kras op je kaartje, zodat men weet dat je niet gesmokkeld hebt d.m.v. eerder om te keren. Het goede van het leven begint in mijn maag op te breken. Teveel bloed gaat er naar het darmenstelsel en ik ben niet vooruit te branden. Een stemmetje in mij begint het verleidelijke voorstel te doen om halverwege de pijp aan Maarten te geven. De stem volg ik maar al te graag. Kortom na 4 kilometer is het gedaan met de pret. Ik weet niet meer of ik ben blijven plakken of dat ik meteen het hazenpad naar huis heb gevolgd. In de Texelse Courant staan alleen de uitslagen van de 8 kilometer en van de 4 km de jongens tot en met 14 jaar en de vrouwenwedstrijd. Geen 4 km opgevers, helaas. Dus welke dag het was is niet meer te achterhalen, zelfs niet op het grote WorldWideWeb.

Het was dus wel 1980. Het jaar daarna in 1981, had ZDH een extra strandloop i.v.m. het 50 jarig jubileum. Het was 7 juni 1e Pinksterdag bij Paal 9 en de start was om 19:00 uur. Ik was nu beter voorbereid en had een heel jaar kunnen trainen. Joost Brouwer won in 27:31 en ik werd tweede in 30:10. Louis Uriot, die ik hoog had zitten als voetballer bij Texel 1 werd derde in 30:34. Ik was de koning te rijk.

Ik heb niet veel prijzen bewaard maar dit bekertje prijkt nog steeds op de plank en af en toe kijk je er nog naar en denkt: "De goeie ouwe tijd." Cees Timmer

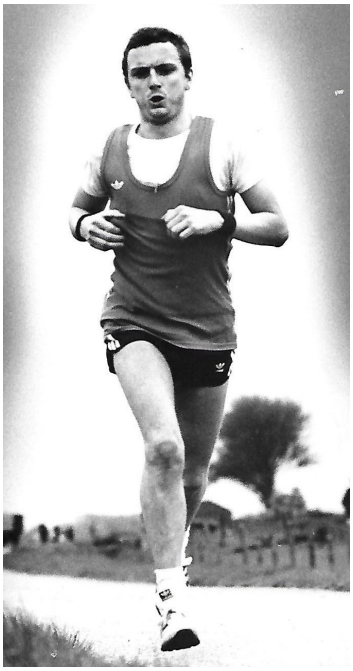


foto: Koninginneloop 1981

STREND 4 KIKA LOOP

zaterdag 30 mei

Even gevraagd aan Angela van Kolthoorn, die het initiatief heeft genomen om deze loop te organiseren***. Loop je zelf nog was de eerste vraag?*** "Zal ik je wat leuks vertellen? Het ging niet zo goed het hardlopen. Ik dacht eigenlijk dat het tussen de oren zat. Ik heb een maagverkleining gehad en ging voor de jaarlijkse controle in oktober op een donderdag en daar prikken ze ook je bloed. Op vrijdag belde ze op en ik schrok natuurlijk. 'U heeft ernstige bloedarmoede. Heeft u daar geen last van met vermoeidheid?' Nee, ik had het niet gemerkt en ben altijd al drukdoende. Ik voelde me niet echt moe en het gaat ook geleidelijk. Ik heb inmiddels twee keer een ijzerinfuus gekregen. Dus nu gaat het lopen ook weer beter."

Hoe kwam je zo om de Stend 4 Kikaloop te organiseren: " Een tijd terug dacht ik al: er zijn veel lopen met een standaard goed doel en wat past er nu bij de kinderopvang de Pepermolen? Ik wil toch iets doen om te steunen en wat bij kinderen aansluit. We hebben bij de Pepermolen gelukkig nog altijd gezonde kinderen mogen opvangen, maar dat is natuurlijk niet vanzelfsprekend. Daar mogen we best weleens bij stil staan dat het zo goed gaat. Toen leek het me goed om na hierbij stil te hebben gestaan om te gaan rennen en de kinderen en ouders te laten beseffen dat het zo goed gaat. Wij gaan met onze gezonde lijven geld inzamelen voor Kika want er is veel nodig om kanker te helpen genezen."

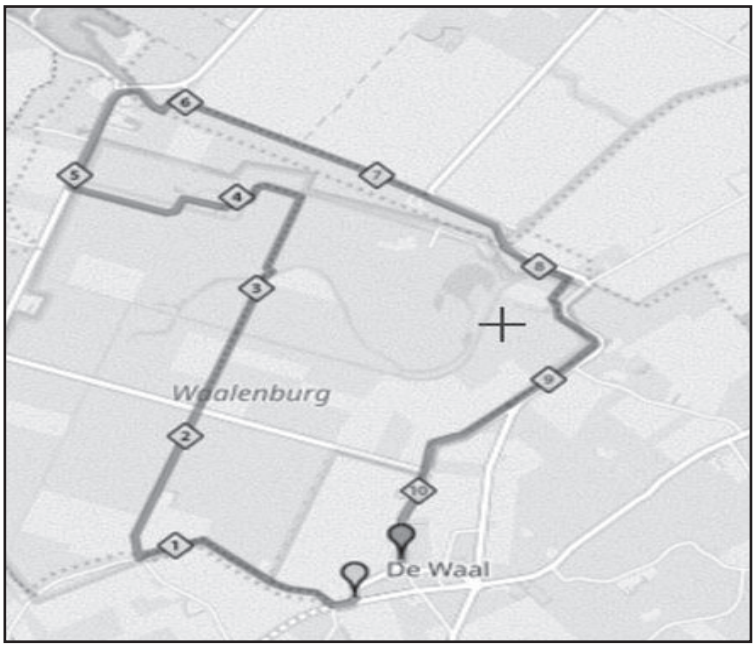
Hoe gaan de voorbereidingen? "De vergunning is aangevraagd en die hebben we gekregen om op zaterdag 30 mei de Kika loop in Oosterend te houden. Ik ben nu bezig om alle puntjes op de i te zetten. Waar precies inschrijven en welke herinneringen? Ik wil ook een verloting houden onder de deelnemers. De start is bij het 't Cafeetje en de ronde van de jeugd is het zelfde als bij de vroegere Koninginneloop en zo is de ronde bij de volwassenen ook het oude rondje. Die je dan 1,2,3 of 4 kan lopen. De netto-opbrengst gaat naar Kika en ik heb er onwijs veel zin in."

DE 39e HALVE VAN DE WAAL

Zaterdag 14 maart wordt de 39e Halve Marathon van De Waal gelopen. Een sportief hoogtepunt op Texel. De soep na afloop, de loterij op startnummer, een verrassing als herinnering en de gezellige sfeer in De Wielewaal zorgen allemaal voor een extra dimensie van deze wedstrijd.

De halve marathon is een officiële AU-wedstrijd en wordt georganiseerd door de Dorpscommissie van De Waal en de Atletiekvereniging Texel. De starttijden zijn als volgt: de jeugd tot en met 8 jaar om 12.15 uur voor een ronde door De Waal. De tweede start is om 12:30 uur voor de jeugd van 9 tot en met 11 jaar voor een ronde en de jeugd van 12 tot en met 15 jaar voor 2 ronden. Het startschot voor de 5, 10,4 en 21,1 kilometer valt om 13.00 uur. Inschrijven kan online op de website men vanaf 11.45 uur in het Dorpshuis De Wielewaal.

Nieuw wordt het parcours dat is gemeten door Martien Baars en nu echt precies officieel een halve marathon afstand zal zijn.



jaar	editie	datum	deelname	afstand	winnaars	plaats	tijd
1972	1e		geen gegevens				
1975	4e	27-12-1975	216	8 km	Nico Ridder (M)	Den Helder	29:31
1976	5e	1-1-1977	200	8 km	Uwe Knodt (M)		27:26
					Dinny Koekoek (V)	Apeldoorn	38:30
1977	6e	31-12-1977	200		Uwe Knodt (M)		27:26
					Jette van der Heide (V)	Julianadorp	37:00
1978	afgelast vanwege slecht weer						
1979	7e	22-12-1979	55	8 km	Joost Brouwer (M)	Oosterend	26:45
1980	8e	27-12-1980	189	8 km	Theo Franchimon (M)	Den Burg	28:37
					Nel Bruining (V)	Den Hoorn	40:37
1981	9e	2-1-1982	140	8 km	Eduard van der Heide (M)	Julianadorp	28:29
					Jette van der Heide (V)	Julianadorp	35:48
1982	10e	2-1-1983	161	8 km	Cees Timmer (M)	Oosterend	27:40
					Jette van der Heide (V)	Julianadorp	35:17
1983			geen gegevens				
1984	11e	29-12-1984	109	8 km	Minne Goënga (M)	Den Hoorn	26:06
					Emelie Veeger (V)		35:30
					Dirk Bakker (MV)	Oudeschild	28:38
1985	12e	28-12-1985	80	8 km	Minne Goënga (M)	Den Hoorn	26:58
					Nel Bruining(V)	Den Hoorn	37:08
					Daan Welboren (MV)	Den Hoorn	29:59
1986	13e	3-1-1987	95	8 km	Theo Franchimon (M)	Den Burg	26:27
					Truus van der Berg (V)	Den Helder	34:00
					Dirk Bakker (MV)	Oudeschild	29:35
1987	14e	2-1-1988		8 km	Minne Goënga (M)	Den Hoorn	28:31
					Nel Bruining(V)	Den Hoorn	37:38
					Nico Ridder (MV)	Den Helder	30:41
1988	15e	7-1-1989	53	8 km	Minne Goënga (M)	Den Hoorn	27:23
					Marijke Stark (V)	Oosterend	36:10
					Dirk Bakker (MV)	Oudeschild	30:27
1989	16e	31-12-1989	90	8 km			
1990	17e	30-12-1990	86	8 km			
1991	18e	29-12-1991	102	8 km			
1992	19e	28-12-1992	97	8 km	John Boogaard (M)	Enkhuizen	27:03
					Natascha van der Vis (V)	Oosterend	35:23
					Ronald Nieda (MV)		28:20
					Tilly Eelman (VV)	Den Burg	36:36
1993	20e	2-1-1994	69	8 km	Lutz Lohse (M)	Den Burg	26:58
					Sandra Barchfeld (V)		34:09
					Piet Bakelaar (MV)	Den Burg	32:25
					Rommie van der Berg (VV)		35:14
1994	21e	8-1-1995	28	9,3 km	Joost Brouwer (M)		
					Piet Bakelaar (MV)		
					Colinda Brouwer		
1995	24e	31-12-1995	33	9,3 km	Carsten von Kuk en Han Kulker (M)		33:33
					samen over de finish pijlen waren weggehaaald		
					Piet Bakelaar (MV)		38:49
					Ingrid van Lubek (V)		38:45
					Ursula Koether (VV)		39:13
1996	23e	29-12-1996	45	8,2 km	Arno van der Berg (M)	Hippolytushoef	27:41
					Ingrid van Lubek (V)		32:07
					Albert Hoven (MV)	Oosterend	32:04
					Corrie de Jager (VV)	De Cocksdorp	38:02
1997	24e	28-12-1997	63	8,2 km	Minne Goënga (M)	Den Hoorn	30:13
					Natascha van der Vis (V)	Oosterend	36:37
					Rob Koenen (MV)	Den Burg	31:55
					Petra van Leeuwen (VV)	Nieuwegein	38:06

jaar	editie	datum	deelname	afstand	winnaars	plaats	tijd
1998	25e	27-12-1998	62	8,2 km	Wilfred Verlaan (M)	Boskoop	30:41
					Eva Heithoff(V)	Düsseldorf	34:46
					Rob Koenen (MV)	Den Burg	31:44
					Hanny van der Weide (VV)	Den Helder	38:21
1999	26e	2-1-2000	75	8,2 km	John Boogaard (M)	Bovenkarspel	29:40
					Brigitte Meibos (V)	Groningen	37:14
					Jan Zijm (MV)	Den Burg	31:57
					Hanny v.d Weide (VV)	Den Helder	37:44
2000	27e	31-12-2000	68	8,2 km	Lutz Lohse (M)	Den Burg	32:14
					Ursula Sikkens (V)	Nijmegen	40:27
					Jan Zijm (MV)	Den Burg	31:38
					Hanny v.d Weide (VV)	Den Helder	38:54
2001	28e	30-12-2001	67	8750 m	Menno Goënga (M)	Den Burg	36:30
					Carola Peters (V)	Nijmegen	46:04
					Jan Zijm (MV)	Den Burg	34:08
					Jeanette ter Steege (VV)	't Horntje	42:34
2002	29e	29-12-2002	68	8750 m	Erik van der Velde (M)	Den Burg	34:05
					Jaqueline Loeffen (V)	Den Bosch	44:40
					Hans Westerlaken (MV)	's Gravendeel	33:20
					Margo van der Ven (VV)	Oosterend	39:19
2003	30e	28-12-2003	71	8750 m	Wim Opten (M)	Zuidlaren	30:30
					Ingrid van Lubek (V)	Den Burg	36:35
					Jan Zijm (MV)	Den Burg	34:24
					Margo van der Ven (VV)	Oosterend	41:15
2004	31e	2-1-2005	52	8750 m	Mark de Boer (M)	Rotterdam	36:28
					Ingrid van Lubek (V)	Bussem	35:40
					Jan Zijm (MV)	Den Burg	33:58
					Margo van der Ven (VV)	Den Burg	37:47
2005	32e	8-1-2006	62	8750 m	Lutz Lohse (MV)	Den Burg	32:56
					Erik v.d. Velde (M)	Den Burg	33:04
					Margot v.d. Ven (VV)	Den Burg	39:48
					Jo Joseph (V)	Den Burg	51:36
2006	33e	31-12-2006	60	8750 m	Gaby van Caulil M35	Nijmegen	29:42
					Ulrieke Weinrich V35	Oudeschild	40:36
2007	34e	30-12-2007	101	8750 m	Lutz Lohse (M40)	Den Burg	33:14
					Irma de Leeuw (V40)	Hilversum	40:48
2008	35e	28-12-2008	98	8750 m	Wim Opten (M40)	Zuid Laren	29:25
					Liane de Wit (V)	Assen	39:32
2009	36e	27-12-2009	104	8750 m	Jaap Witte (M)	Den Burg	33:40
					Ingrid van Lubek (V35)	Hilversum	39:31
2010	37e	2-1-2011	81	8750 m	German Silva (M40)	Mexico	31:29
					Natascha van der Vis (V40)	Oudeschild	38:59
2011	38e	31-12-2011	87	8750 m	Jaap Witte (M)	Den Burg	30:58
					Susanne Jansohn (V35)	Mainz	39:15
2012	39e	30-12-2012	100	8750 m	Jaap Witte (M)	Den Burg	31:11
					Linda Tolsma (V45)	Halsteren	38:20
2013	40e	29-12-2013	133	8750 m	Jaap Witte (M)	Den Burg	31:49
					Ingrid van Lubek (V40)	Hilversum	37:29
2014	41e	28-12-2014	91	8750 m	Jaap Witte (M)	Den Burg	31:15
					Ingrid van Lubek (V40)	Hilversum	37:51
2015	42e	27-12-2015	112	8750 m	Jordi Vinke (M40)	Oudeschild	31:11
					Ingrid van Lubek (V40)	Hilversum	39:53
2016	43e	31-12-2016	101	8750 m	Maarten Haegens (M)	Soesterberg	31:50
					Ingrid van Lubek (V45)	Hilversum	39:25
2017	44e	31-12-2017	129	8750 m	Jan Kerkmann (M)	Bielefeld	30:20
					Ingrid van Lubek (V45)	Hilversum	38:07
2018	45e	30-12-2018	132	8750 m	Jan Kerkmann (M)	Bielefeld	29:35
					Ingrid van Lubek (V45)	Hilversum	39:22
2019	46e	29-12-2019	146	8750 m	Jaap Witte (M35)	Den Burg	30:40
					Jeanique de Graaf (V)	Spakenburg	38:38

29-12-2019 46e Sportshop voor jou Winterbosloop

Het was goed loopweer toen de Winterbosloop werd gelopen. Voor het eerst met voorinschrijving. Dat is na wat kinderziektes toch aardig gegaan. Het was het voorgaande jaar zo druk geweest, bij het inschrijven, dat we besloten dat het sneller moest. Dus vandaar de voorinschrijving. En dit jaar met een record aantal deelnemers van 146.

Is dat wel zo? dacht ik. Toch maar eens in de archieven van de Texelse Courant gedoken. Van de eerst drie lopen, die door de Texelse Sportraad werden georganiseerd, zijn geen uitslagen bekend althans in de Texelse Courant. Hij is een keer niet gelopen in 1978 en in 1983 zijn helemaal geen gegevens bekend en ik denk dat deze ook niet is doorgegaan. Zoals jullie zien op de vorige pagina met het overzicht, is het aantal deelnemers vooral in de begin jaren flink geweest, met in 1975 zelfs 216 deelnemers. Het dieptepunt was 1994 met 28 deelnemers mede door het feit dat hij op 8 januari werd gelopen. Ik ben in 1989 in de organisatie gekomen en was er dus voor de 30ste keer bij betrokken. Eerst nog met Theo Legierse en nu doe ik het alleen, uiteraard met de nodige hulp en ik heb een keer verstek laten gaan, omdat ik in toen in Nieuw Zeeland zat en Piet de zaak heeft waargenomen. We gaan op naar de 50. Daar moet dan wel een speciaal tintje aankomen. Ik ben in ieder geval blij dat deze loop weer in de lift zit.

Cees Timmer

PS ik ga nu in de archieven van de Texelse Sportraad kijken of er nog meer gegevens zijn.

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 jeugdleden:
Tess Vendel, Zuidhaffel 26, Den Burg
Emma Zegers, Commandeurssingel 8, Oudeschild
Mees Witte, Kaapstraat 51, De Koog
Maartje Brans, Tjakkerstraat 35, Den Burg
Marie Dros, Skillepaadje 1, Den Burg
Floor den Boer, Nesweg 27, Oosterend
Esther Witvliet, Heemskerckstraat 19, Oudeschild

Nieuwe leden:
Pieter Kamp, Weverstraat 94a, Den Burg
Diana Witvliet, Heemskerckstraat 19, Oudeschild
Greta Zoetelief, Ruyterstraat 71, Oudeschild
Xandra Straten, Klimpstraat 11, De Cocksdorp
Yolanda Pijper, Bernhardlaan 147a,Den Burg
Astrid van der Vis, Nesweg 27, Oosterend
Ina Jansen, Schilderend 36, Den Burg
Márcia Witte-Correia,Lageveld 5, Oosterend
Natalie Bakker, Klif 27, Den Hoorn
Peter Tromp, Slufterweg 203, De Cocksdorp

Opnames van je lopen

Wil je advies over je loopbeweging en dit eventueel verbeteren?

Het is mogelijk, bij onze club, om een video 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

Februari – maart

9-feb Johannes van der Star
9-feb Jord Kuiken
10-feb Henk Kikkert
10-feb Charlotte Eelman
13-feb Peter Bancken
14-feb Annelies Graaf-Hin
14-feb Kokkie Vendel
15-feb Dirk Eelman
15-feb Tom Evers
16-feb Guido Schuijl
21-feb Pieter Kamp
23-feb Yolanda Pijper
25-feb Sabine Bremer
25-feb Tim Steijger
27-feb Henk Schraag
27-feb Annemarijn Aarts
28-feb Coby Bakelaar-Bremer
1-mrt Bert Schagen
1-mrt Ans Timmer
3-mrt Jan Jacob Rab
4-mrt Daan Koopman
4-mrt Mirjam Fortgens
11-mrt Anneke Hoogenbosch
15-mrt Toon Schoenmaker
16-mrt Jan Zijm
18-mrt Nienke Blanken
19-mrt Angela van Kolthoorn
21-mrt Lutz Lohse
23-mrt Thomas van der Vlerk
25-mrt Anneke Poszig
26-mrt Marijn Lindhout
26-mrt Arnold Leijstra
27-mrt Patricia Keijser-Knol
29-mrt Poul Verhagen

VAN HARTE GEFELICITEERD
MET JULLIE VERJAARDAG
EEN GEZELLIGE DAG DAG TOEGEWENST

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

COMBI
TEXEL
TELECOM ■ FOTOGRAFIE ■ DRUKWERK
PARKSTRAAT 9 ■ 1791 CA ■ DEN BURG
0222 314 924 ■ INFO@COMBITEXEL.NL

• REPARATIES
• ABONNEMENTEN
• JUSTIN SINNER FOTOGRAFIE
• DRUKWERK
• LIKE ONS OP FACEBOOK

kpn
vodafone
T-Mobile

BLIJF **VERBONDEN** MET **COMBI**

Tex-Lin Hygiëneservice

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

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

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

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

Garage Westend

SUZUKI
Official dealer

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

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

TEXACO
Ford Specialist