CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

36e jaargang · april 2020 · nr.2

avtexel.nl







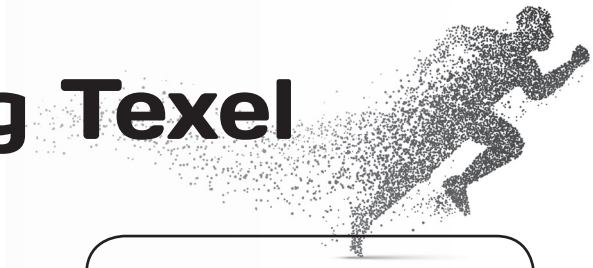
TEXEL TRAIL MARATHON

JAARLIJKSE ZWEMUITJE

VERVANGING TOPLAAG BAAN

Atletiekvereniging Texel

Alle nodige informatie op een rijtje...



Facebook.com/avtTexel/

Twitter.com/AVTexel

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 ceemar@texel.com
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)

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 mei 2020
Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 mei. 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	€ 83,45	€ 15,30	€ 8,25
Pupillen A	2010/2009	28,65 + 11 x 5,10	€ 83,45	€ 15,30	€ 8,25
D-junioren	2008/2007	36,25 + 11 x 5,40	€ 95,65	€ 16,15	€ 14,70
C-junioren	2006/2005	37,35 + 11 x 6,50	€ 108,65	€ 16,15	€ 14,70
B-junioren	2004/2003	38,05 + 11 x 7,20	€ 116,75	€ 16,15	€ 14,70
A-junioren	2002/2001	38,75 + 11 x 7,90	€ 125,65	€ 16,15	€ 14,70
Senioren	2000 en eerder	25,95 + 11 x 8,50	€ 119,25	€ 17,45	zonder
Senioren	2000 en eerder	49,50 + 11 x 8,50	€ 142,80	€ 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 + wandelgroep		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 Corona-virus houdt ook het bestuur bezig. Maar we zijn vooral druk met het gebrekkige baanonderhoud en de hoogte van de baanhuur. We kregen een brief van de gemeente waarin ze toegeven dat de baan al jarenlang gebreken vertoont en het niet is gelukt om de atletiekbaan op voldoende niveau te houden. Dat betreuren zij. Nou, wij vinden het inderdaad bijzonder treurig. Het achterstallig onderhoud heeft geleid tot verkorting van de levensduur van de atletiekbaan waardoor versneld tot renovatie moet worden overgegaan. In ieder geval moet de toplaag worden vervangen. Dit is door de gemeente bevestigd, en hiervoor wordt een voorstel aan de gemeenteraad voorbereid. Het is de bedoeling de toplaag in 2021 te vernieuwen als de raad akkoord gaat met het voorstel.

Eerst wordt aan de raad een herzien voorstel 'Tarievenbeleid sportaccommodaties Texel 2020' voorgelegd. Het voorstel is om de tarieven voor de buitensport ongewijzigd te laten. Dit betekent dat wij een hoge baanhuur moeten blijven betalen. We betalen € 14.000 euro per jaar voor een 16 jaar oude onveilige afgekeurde atletiekaccommodatie met gebreken, die in aanleg € 400.000 heeft gekost. Ter vergelijking, Texel '94 betaalt afgerond € 5.000 per jaar voor een kunstgrasveld die in aanleg € 545.000 heeft gekost. Wij hebben de raad laten weten dat dit hoge huurtarief past bij een aanzienlijke uitbreiding en upgrade van de atletiekaccommodatie. Als het blijft bij alleen het vervangen van de toplaag dan willen we een passende, en dus flink lagere, huur betalen. Wordt vervolgd.

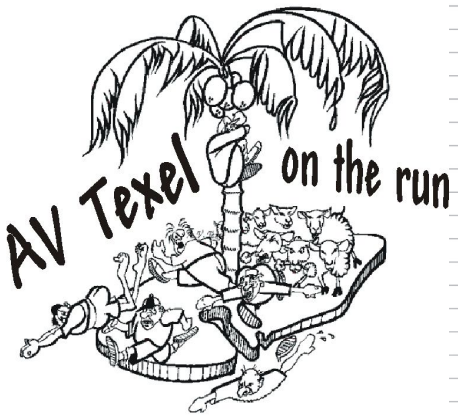
Martin Baptist.





Loopagenda

het hangt van de maatregelen af
maar het ziet ernaar uit dat er voorlopig
geen wedstrijden gelopen gaan worden









Turfveld Wintercrosscompetitie 2019-2020												
Jeugd t/m 12 jaar 1000 meter			20-okt	3-nov	17-nov	1-dec	15-dec	12-jan	26-jan	9-feb		
Naam	Cat	Plaats	tijd	tijd	tijd	tijd	tijd	tijd	tijd	tijd		
1000 m											**5 beste**	
JPC/JPB/JPA/JJD											**tijden**	**plts**
Hugo Rentenaar	JJD	Den Burg		4:17	4:23	4:22	4:21	4:26	4:24	4:22	**21:47**	1
Rick Duijzer	JJD	Den Burg	4:28	4:33	4:35	4:30		4:36	4:27		**22:33**	2
Daan Aberson	JJD	Den Burg		4:33		4:40	4:50		4:34	4:47	**23:24**	3
Lars Duijzer	JPB	Den Burg	5:23	5:37	5:58	6:02		5:23	5:39		**28:00**	1
Luuk Boersen	JPC	Oudeschild	4:46	4:53	4:48	4:47		4:41	4:33		**23:35**	1
Ryan Rouwenhorst	JPC	Den Burg		4:57	4:53	4:56	5:20		4:55	5:11	**25:01**	2
MPC/MPB/MPA/MJD												
Roxean de Kroon	MPA	Oosterend	4:37	4:36	4:36	4:33	4:34	4:45	4:29	4:27	**22:48**	1
Marith Kieft	MPA	Den Burg	5:19	5:04	5:18		5:07	5:05	4:43		**25:17**	2
Maryse James	MPA	Den Burg	6:32	5:31	5:52	5:18	5:03	5:13	4:50	4:40	**25:55**	3
5360 m			**5100 m**									
M/J Junioren												
Valerie Witte	MJA	Den Burg	28:43	30:34	30:30	29:58	29:30	29:34	27:46	28:32	**2:25:31**	1
Vrouwen			**5100 m**									
Marieke de Vries	V35	Den Burg	26:31	28:01	27:08	27:22		28:04	27:40		**2:18:15**	1
Laurien Bakker	V60	Den Burg	30:23	31:49	30:49			32:01		32:03	**2:06:42**	1
Mannen			**5100 m**									
Eric Boersen	M35	Oudeschild	26:36	28:46	29:13	28:00	29:04	28:19	27:43	28:09	**2:19:24**	1
Pieter Kamp	M50	Den Burg		30:26	30:14	28:32	29:16	28:38			**2:27:06**	1
Donald de Vrind	M65	Den Burg	27:08	29:01		29:48	29:08	28:34	28:42		**2:25:13**	1
Jan van der Star	M65	Den Burg		31:27	31:16	34:49	33:50			35:02	**2:46:24**	2
Piet Bakelaar	M70	Den Burg	28:02	29:20	28:16	28:01	28:30	30:52	28:55	29:11	**2:21:44**	1
8040 m			**10200 m**									
Mannen												
Sjoerd Groeskamp	M	Den Hoorn	44:19	36:05	34:53	34:36	34:52	35:12	34:43		**2:54:16**	1
Thomas Rath	M	Den Hoorn		40:58	37:37	37:24	37:06	39:35	37:07	38:36	**3:08:49**	2
Guido Schuijl	M40	Den Hoorn			39:35	40:28	40:12	39:57	39:22		**3:19:34**	1
Martin Baptist	M45	Den Burg		36:12		36:08	36:20	36:19		36:53	**3:01:52**	1
Rick Siersma	M45	Den Burg		38:49	37:57	37:10	37:06		37:36	37:29	**3:08:38**	2
Lorendz Boom	M45	Oudeschild		39:55	39:29	39:06		39:36		42:26	**3:20:32**	3
Coen Schoonheden	M50	Den Burg			34:26	34:12	34:37	34:32		35:18	**2:53:05**	1
Peter van der Voort	M50	Den Burg				48:11	47:30	45:27	44:47	47:39	**3:53:34**	2
Chiel de Boer	M65	De Koog			51:21	51:15	52:11		52:37	53:28	**4:20:52**	1
Rint de Vries	M70	Den Burg			53:34	51:15	51:23	51:23		51:23	**4:18:58**	1

Wat was je eerste hardloopwedstrijd?

Deze vraag gesteld aan Piet Bakelaar. Piet begint eerst over hoe hij begonnen is met hardlopen:



"Ik ben ongeveer begonnen rond mijn dertigste. Ergens in 1974 moet het geweest zijn. Al aardig wat jaartjes geleden dus. Ik was gestopt met roken en in militaire dienst kon ik aardig meekomen met de veldlopen. Omdat ik gestopt was met roken, kreeg ik meer lucht en had ik zin om meer te lopen. Ik ben toen voor mezelf gaan lopen in het bos. Kleine stukjes, in het begin en ben dat langzamerhand gaan uitbreiden. Het was vooral bedoeld om mijn gezondheid en conditie te verbeteren. Door het roken voelde ik me niet zo goed. Ik heb ongeveer 14 jaar gerookt. Het lopen ging eigenlijk best goed, maar ja je was eigenlijk nog maar een beginner. Het begon al dat je geen goeie loopschoenen had en van een warming-up had je nog nooit gehoord. Je begon in die tijd gewoon maar meteen met rennen en vaak direct vol gas. Je moest het zelf ondervinden en dan liep je weer een blessure op. Maar door schade en schande, werd je wijs en ging het geleidelijk beter. Het was in die tijd niet gebruikelijk om langs de weg hard te lopen.

De Dennen was dus een goede plek om te beginnen. Zachte ondergrond en vast parcours waren echt wel voordelen. Het speelde ook wel mee dat ik niet graag gezien wilde worden tijdens het lopen. De looprage was nog niet aan de orde en je kreeg altijd wel commentaar, als je iemand tegen kwam. Het ging steeds beter met het lopen en toen las ik de krant over de strandlopen en dacht daar wil ik misschien wel een keer aan meedoen. Maar eerst nog even oefenen en toen de stoute schoenen aan getrokken en naar De Cocksdorp gereden, naar het Krimstrand. Peter van der Gracht organiseerde toen de strandlopen aldaar. Er deden behoorlijk wat mensen mee.
Ik deed meteen mee met de 8 kilometer. Ik zag regelmatig bij vorige uitslagen Piet Schuijl staan en die liep best goed. Tijdens de strandloop liepen we al een goeie drie kilometer en ik kon hem bijhouden. Dat gaf een goed

gevoel en zo ben ik door gegaan met lopen. Op het strand op blote voeten, waarbij je weleens in een schelp trapte en de volgende dag stijve kuiten had. ZDH had toen ook strandlopen en daar ben ik ook aan gaan meedoen. Ik ben in die tijd lid geworden van Noordkop, niet om daar te lopen maar om het clubblad te krijgen en daar in te lezen met allerlei adviezen. Ik zag daar ook uitslagen van andere lopen rondom Den Helder. Nico Ridder was toen een atleet, die je veel tegen kwam. Dit was allemaal voordat de atletiekvereniging Texel werd opgericht. Coby rookte nog wel toen ik gestopt was. De kinderen drongen er op aan dat ze ook maar moest stoppen en zo is ze toen ook begonnen met lopen. Soms liepen we samen. Vrouwen liepen toen nog maar weinig.

Dit was mede de aanzet geweest om later de vrouwenloopgroep te beginnen. Nel Bruining was ook een van de eerste vrouwelijke lopers op Texel. Coby en Nel hebben menige sportieve strijd geleverd. Ze hebben ook samen meegedaan aan de marathon van New York.

Bedankt Piet voor het graven in je geheugen.

Zo zie je maar weer, het beste middel om te stoppen met roken is: begin met hardlopen!



Hoe voorkom je kramp?

Sommige lopers hebben er schijnbaar nooit last van, voor anderen is het een structurele kwelgeest: spierkramp! Het is een pijnlijke, onwillekeurige samentrekking van een spier(groep). Bij lopers komt kramp meestal voor in de benen, vooral in de kuitspieren. De intensiteit van spierkramp verschilt enorm: van licht pijnlijk, waarmee je nog prima kunt doorlopen, tot totale blokkering van de spier.

Inspanning gerelateerde kramp duidt de sportgeneeskunde aan als Exercise Associated Muscle Cramps (EAMC). Het is het spastisch, pijnlijk, onvrijwillig samentrekken van skeletspieren tijdens of gedurende het eerste uur na een inspanning.

Jouw kans op kramp

Mannen hebben vaker kramp dan vrouwen. Waarom dat zo is, is niet bekend. Een mogelijke reden is dat mannen vaak wat fanatieker zijn en dus ‘dieper’ gaan waardoor kramp eerder kan optreden. Verder is een ‘krampverleden’ erg belangrijk voor de kans op spierkramp.

Lange tijd werd gedacht dat kramp hoofdzakelijk wordt veroorzaakt door een verstoring van de elektrolytenbalans, met name door een gebrek aan vocht en electrolyten zoals kalium, natrium en magnesium. Martin Schwellnus, een zeer bekende inspanningsfysioloog, heeft echter ontdekt dat kramp voornamelijk het resultaat lijkt te zijn van een door vermoeidheid veroorzaakte, lokale verstoring van de neuromusculaire (spierzenuw) controle. Hierdoor verloopt de normaal gesproken perfect gecoördineerde afwisseling van spiercontractie en spierontspanning niet meer adequaat. Het samentrekken van de spier neemt de overhand en kramp ontstaat.

Spiergroep sterker maken

Voel je kramp opkomen? Dan kun je het beste de bewuste spier even rustig losschudden of voorzichtig rekken. Bij aanhoudende kramp kan het helpen om isotone sportdrank te drinken om de verloren mineralen en koolhydraten aan te vullen.

Als je regelmatig last hebt van spierkrampen is het raadzaam om de desbetreffende spiergroep sterker te maken, zodat je de lokale spiervermoeidheid uitstelt. Twee à drie keer per week gericht krachtoefeningen doen kan zeer veel effect hebben. Ook gewenning aan de intensiteit van de loopbelasting door training helpt vaak krampklachten te verminderen.

Supplementen

Blijf je, ondanks dat je voldoende drinkt rondom en tijdens het lopen, en ondanks het sterker maken van je spieren, frequent spierkrampen houden? Dan kan het zinvol zijn om je bloed eens te laten nakijken. Eventueel kun je dan op advies een calcium, magnesium of zink supplement slikken. Overleg wel altijd eerst met je (sport)arts voordat je iets gaat slikken om te bepalen of het echt nodig is dat je suppletie gaat nemen èn om te bespreken welk supplement je dan het beste kunt gaan gebruiken. Er zijn immers zo ontzettend veel producten op de markt, dat het lastig kiezen is. En er zitten grote verschillen tussen de producten van de verschillende fabrikanten.

Magnesium met taurine

Magnesium met taurine is een goede optie wanneer je last blijft houden van spierkrampen. Magnesium speelt een belangrijke rol in het functioneren van de zenuwen. Het helpt bij het opbouwen van (lichaams)eiwit en aan het proces van celvernieuwing. Ook draagt het bij aan het functioneren van het geheugen. Het mineraal bevordert de energiestofwisseling en ondersteunt een normale spierwerking. Verder speelt magnesium een rol bij de bot aanmaak en is van belang voor het gebit.

Magnesium is in veel verschillende vormen verkrijgbaar is. Zo bestaat er o.a. magnesiumoxide, magnesiumcitraat, magnesiummalaat en magnesiumtauraat. De eerste, het magnesiumoxide,

vervolg hoe voor kom je kramp

wordt door het menselijk lichaam maar slecht opgenomen, omdat het nauwelijks in water oplosbaar is. Beter is het om een supplement te nemen dat gebonden is, zoals bv het magnesium met taurine in Plantina Magnesium. Deze wordt wél goed opgenomen en heeft geen bijwerkingen.

Plantina heeft een uitgebreid assortiment met supplementen, waaronder magnesium. Plantina Magnesium met taurine is opgenomen in het Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsporters (NZVT) en getest door TNO en de Deutsche Sporthochschule in Keulen. Daardoor is Plantina Magnesium met taurine een veelgebruikt supplement door (top)sporters.

NEGEN LOPENDE VRAGEN



Wil je je even voorstellen?

Ik ben Marijn Weber, ik ben 15 jaar oud en zit 5 vwo op de OSG De Hogeberg.

Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?

Ik ben begonnen met atletiek aan het begin van de tweede schooljaar op de OSG. Dat is bijna 3 jaar geleden.

Heb je nog een doel op loopgebied?

Nee, eigenlijk niet. Ik wil gewoon fit blijven.

Wat is je meest bijzondere sportervaring?

Dat ik tweede ben geworden bij de 5 km van De Waal.

Waar erger je je aan?

Ik kan niet zo 1,2,3 bedenken aan welke dingen ik mij erger, meestal erger ik mij niet heel erg.

Waar mogen ze je voor wakker maken?

Eigenlijk niks.

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

Lasagne, thuis met mijn broertje, want hij die vindt het ook zo lekker.

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

Voetbal, omdat ik dit ook veel doe en gedaan heb.

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?

Tim (Steijger redactie) , omdat hij bij mij in de atletiekgroep zit.



De ademhaling van een hardloper

De hoeveelheid zuurstof die je binnenkrijgt, heeft grote invloed op je prestaties. Met regelmaat bewust registreren hoe je ademhaalt én je ademhalingstechniek eventueel aanpassen is de tijd en energie zeker waard. Mirjam Steunebrink, medisch expert, legt precies uit hoe je beter en efficiënt ademhaalt.

Techniek

De techniek van het ademhalen is uiteraard bepalend. ‘Kies voor de zogenoemde buikademhaling. Daarmee creëer je een grotere zuurstofopname van de longen dan bij de meer oppervlakkigere borstademhaling,’ legt Mirjam uit.

Meer zuurstof, meer opname

Een oppervlakkige ademhaling beperkt niet alleen de hoeveelheid zuurstof, maar ook het vermogen om zuurstof op te nemen. ‘Bij oppervlakkige ademhaling blijft de lucht veel korter in je longen, waardoor minder gaswisseling kan plaatsvinden. Met als resultaat minder zuurstofopname. Deze oppervlakkige ademhaling is mogelijk ook een oorzaak van een zijsteek die mensen regelmatig ervaren tijdens het hardlopen. Met de diepere buikademhaling gebruik je juist de hele capaciteit van de longen, waardoor de lucht ook in de diepere longvelden komt en daar langer blijft. Dat verhoogt je vermogen om zuurstof op te nemen en dus uiteindelijk ook je maximale zuurstofopname.’

Inademen: neus of mond?

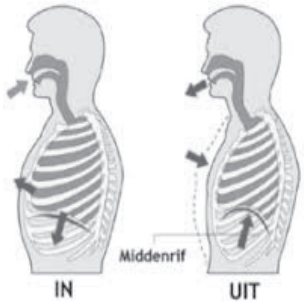
Er zijn ook ademexperts die adviseren om tijdens het hardlopen door de neus te ademen. Dit is de meest natuurlijk en rustige ademhaling. Een bijkomend voordeel is dat je tempo met een neusademhaling niet snel te hoog kan zijn. Sportarts Mirjam Steunebrink belicht de andere zijde: ‘Er valt veel te zeggen voor ademen

door de mond tijdens het lopen. Inademen door de neus zorgt voor betere filtering en opwarming van de lucht, maar het levert je tijdens het lopen uiteindelijk onvoldoende lucht op om efficiënt genoeg zuurstof op te kunnen nemen. Bovendien kun je op deze manier bij uitademing ook voldoende koolstofdioxide afblazen.'

Ademritme

Jouw ademtechniek eventueel aanpassen, heeft als doel om je zuurstofopname tijdens het lopen te vergroten. Een factor die daarbij een rol speelt, is het ritme van je ademhaling. Welk ritme past bij jouw tempo en afstand? En in hoeverre moet je dat ritme aanpassen als je jouw tempo aanpast? Mirjam: 'Vuistregel voor een rustige duurloop is een ademritme van 3:3'. Drie stappen tijdens het inademen en drie tijdens het uitademen. Voor een matig-intensief loopje hou je 2:2 aan en bij tempolopen en intervaltraining gaat dat richting 1:1. Maar het zijn uitgangspunten, geen vuistregels. Het is vooral belangrijk erachter te komen wat comfortabel voor jou voelt.'





TexelTrailMarathon 2020



Voor het eerst werd de TexelTrail Marathon gehouden rondom vakantiepark De Krim. Op het park was de start en de finish. Hij werd gelopen door 4 Texelaars, te weten Ben Rentenaar, Arnold Leijstra, Peter Kreeft en Peter Visch. Genoeg reden om de 4 eens aan de tand te voelen hoe het gegaan is. Ik heb mazzel, er zijn er drie op een maandagtraining. Het is winderig en de regen viert hoogtij, echter in onze kantine is het goed toeven.

De eerste vraag: Hoe is het idee ontstaan om deze marathon te gaan lopen?

Ben steekt van wal: "Het begon als een beetje gekkigheid met Arnold. We gaan de Texeltrail marathon doen op 1 februari. Het was wel mijn eerste ervaring met het lopen van 42 km."

Arnold: "Zo is het dus begonnen. Samen naar iets toewerken, is toch gezelliger en het motiveert meer."

Voor Peter K dezelfde vraag: "Ik had altijd al in gedachten om een keer marathon te lopen. En op zich is een marathon op Texel lopen wel makkelijk. Je hoeft niet naar de overkant toe, naar bijvoorbeeld Rotterdam en je moet dan ook ergens onderdak vinden. Alleen een trail is natuurlijk wel zwaarder om te lopen. En ik had er met Arnold in de bakkerij ook over gehad, maar ik had daarvoor al besloten om mee te doen.

Ben: "Ik had een schema via de app Trenara. Dat zet er wel een beetje druk achter, dat je moet. Uiteindelijk is het goed bevallen."

Arnold: "We hebben niet samen getraind. Alleen bij de club daar natuurlijk wel. We kwamen elkaar weleens tegen op zaterdag of zondag en dan liepen we wel een stukje samen."

Peter K: "Ik had ook die app gedownload, mede omdat Arnold hem ook had. Maar ik heb er wel naar gekeken maar niet erg aan vast gehouden. Want in het begin moest je niet teveel lopen en toen ik al een keer een 25 km had gelopen, kreeg ik meteen een berichtje dat het te gek ging. Ik heb het dus toch een iets naar mijn omstandigheden aangepast. Je traint ook op de club en dan weet je ook niet precies wat je voor je kiezen krijgt. Ook heb ik uit de Runnersworld, een marathonschema gehaald en zodoende geswitcht tussen de app, Runnersworld en mijn eigen ideeën. Drie weken van tevoren heb ik de laatste duurloop gedaan van rond de 27 kilometer en daarna gas terug genomen."

Arnold: "De voorbereiding was oké. Als het weer minder was, pakte ik de auto en liep twee keer de Randweg. Ik liet me ook wel afzetten bij de Randweg, deze een paar keer en daarna naar huis, dan had ik weer 25 km in de benen. Of ik ging vrijdag lekker 3 uur lopen, dan had ik toch ruim 30 km te pakken. Je moet altijd wel schipperen met je tijd. Je hebt je werk en je gezin ook. Het was mijn tweede marathon. De eerste was die van Amsterdam in 2017 (3:48:41 even opgezocht redactie) en ik ga 5 april met Ben de marathon van Rotterdam lopen."

Ben: "We zijn volop in training."
Arnold: "Het weer werkt niet mee."

Ben: "Ik laat me niet zeiknat regenen, dan pas ik even. Ik heb nog wel wat last van mijn kuiten na de trail. Daarvoor ga ik naar



de fysio. Rustig door trainen maar. De wedstrijd van 1 februari vond ik best pittig. In het begin gaat het nog wel maar na de 21 begint het langzaam wat stroever te gaan. Het zwaarste stuk was voor mij na 24 kilometer, richting de Slufter. Daar heb ik het echt moeilijk gehad. Je had daar ook tegenwind. Op het strand weer voor de wind en bij paal 33 het strand af. Op de kop af had je daar 34 km achter de kiezen. De benen voelden zwaar maar qua lucht ging het echter prima. Ik kwam juichend over de finish. De jongens zeiden wel, dat ik zo wit was als wat."

Arnold: "Na bijna vijf uur draven ben je het weleens zat, toch?"

Peter K: "Bij mij ging het ook aardig. Ik kreeg echter na 35 km was last van mijn maag. Ik heb nog wat gerekt en gestrekt en toen ging het best weer aardig en heb ik de laatste kilometers goed uit kunnen lopen."

Arnold: "Ik had wel wat gelletjes mee maar ook voedingspleisters op de benen geplakt. Ik had er twee en Peter een. Ik had afgelopen zaterdagavond nog een feest tot 2 uur 's nachts en was pas om half zeven thuis. En zondags uitgefietst bij Wolf en niks geen last van spierpijn, door die stickers (voedingpleisters). Ze blijven gewoon 20 uur zitten en je krijgt geen spierpijn of kramp, zeggen ze."

Ben: "Ik vond het een mooi rondje. Vorig jaar had ik de 15 km gelopen. Nu was het afwisselender." Arnold: " Na de Robbenjager en het fietspad kwam je in het Krimbos, dat was toch wel een gaaf stukje." Peter K: "Je kwam op plekjes, waar ik nog nooit geweest was. Je liep langs een smal paadje langs een meertje. Het was wel nat. Maar een week later stond de Slufter helemaal vol met water. We hebben dus mazzel gehad. Ik was na afloop niet echt stijf of het nu van de pleister kwam of van mijn getraindheid, ik weet het niet. Of ik hem volgend jaar weer loop, daar heb in nog geen vast omlijnde plannen voor. Een marathon op de weg, zit ook nog in mijn achterhoofd."

Arnold: " Wij wisten als Texelaars, wat ons qua parcours te wachten stond. Mensen van de overkant hebben dat niet. Dat scheelt toch wel denk ik."

Arnold, Ben en Peter beamen het allen: het is een prachtig afwisselend rondje van 42 kilometer. (door Corona geen Rotterdam Marathon)



Peter Visch gevraagd over zijn belevenissen, tijdens de dag van de Texeltrail Marathon en de weg ernaar toe. Peter net terug van een skivakantie, steekt van wal:



"De TexelTrail loop ik ieder jaar al mee en vorig jaar wilde ik ook de marathon afstand doen. Want ik had al een keer een marathon afstand gelopen. Maar ik raakte halverwege opgebrand en na 30 kilometer ben ik uitgestapt. Ik werd moe en koud en ik wist dat ik op tijd moest stoppen. En dit jaar dacht ik nieuwe ronde en nieuwe kansen. Ik had de marathon van Rotterdam in 2018 gelopen en wist dat het zwaar zou worden. Ik loop al serieus hard vanaf de eerste halve marathon van de boot in 2007. Toen ben ik wat gerichter gaan lopen daarvoor liep ik weleens kleinere stukjes. Op de dag van de trailmarathon wist ik uit ervaring, die ik meenam van mijn eerste 42 km, dat ik me aan mijn rustige tempo moest houden. En het ging eigenlijk best goed. We hadden mooi weer en het eerst stuk wel tegenwind, maar liepen we op redelijk verharde paden. Daarna hadden we een best lang stuk wind mee. Prachtig weer en een lekker zonnetje. Alleen, als ik het me goed herinner hadden we in het begin een beetje regen gehad. Na 35 kilometer krijg je het sowieso al wat zwaarder. Toen werd het parcours ook weer meer trail met duinen en tegenwind. Ik heb toen mijn tempo wat aangepast. Ben meer gaan dribbelen. Het laatste stuk kwam het mentale deel. Ik weet nog, je loopt hele stukken alleen, dat er iemand van achterop kwam en zei: "Kom op hoi, nog 500 honderd meter!" Ja, dan loop je weer je eigen goede tempo. Wat mensen dan wel vaker tegen me zeggen, wat kom je toch fris over de finish, net of je niet je best gedaan hebt. Maar fysiek voelde het althans niet zo. Op het laatst had ik wel last van krampen. Echter bij Rotterdam had ik dat erger. Ik had voor onderweg wel gelletjes mee en bij elke post wat gedronken. Ik had zelf ook

water mee. Ik had niet bepaald een eindtijd in mijn hoofd. Ik hoopte wel een beetje op 4 uur. Het werd, geloof ik, 4 uur en 3 minuten en dat reken ik goed. Ik had van tevoren een schema via internet zelf in elkaar gezet. Iedere week wat meer kilometers opgebouwd. In de laatste weken dan weer wat minder. Ik loop met twee groepjes. De een is op woensdagavond en met een deel van die groep lopen we zaterdag een rondje op de Hors. Tien of twaalf kilometer en dan ging ik daar wel rennend naar toe met een ommetje van 10 en laatst wel 20 km, dan had je je lange duurloop te pakken. Ik kan me nog een keer herinneren, dat ik mij langste duurloop wilde doen net na Nieuwjaar. Er stond een stormachtige zuidwestenwind en als je dan van De Koog over het strand naar Paal 9 loopt, heb je hem pal tegen en dat was wel even zwaar. Echter als je op de dag van de trail het weer zelf ziet, in vergelijking met de dagen erom heen, dan hebben we echt veel geluk gehad. Ik denk dat ik volgend jaar toch wel weer wat anders ga doen. Ik loop wel een kortere afstand bij de trail, want ik vind het een fantastisch evenement. Mooi lopen in de duinen en op het strand. En ook al loop ik al een tijdje, ik heb nu



stukken gelopen, waar ik nog nooit geweest was ."

Bedankt Peter voor je verhaal en tot een volgende loop.



Hielspoor: wat kun je ertegen doen?

Hielspoor is een vervelende en pijnlijke blessure. Wat kun je doen om er snel van te herstellen?

Wat is hielspoor?

Fasciitis plantaris is een overbelastingblessure ter hoogte van de aanhechting van de peesplaat van de voet (fascia plantaris) aan de binnen-onderzijde van de hiel. De peesplaat is het sterke weefsel aan de onderzijde van de voet. Het verbindt de tenen en de hak. Het vormt samen met de spieren en botten de voetboog. Bij de aanhechting aan het bot zijn er degeneratieve afwijkingen van de peesplaat door herhaaldelijke kleine scheurtjes. Soms laat een röntgenfoto een verkalking zien (hielspoor), ontstaan door de voortdurende trekkrachten van de peesplaat aan het bot. Dit veroorzaakt echter geen klachten.

De kenmerkende klachten bij een hielspoor zijn:

Een scherp gelokaliseerde, messcherpe pijn en/of zwelling aan de binnenzijde van de hiel, diep onder het vetkussen van de hiel. Pijn bij belasting; ontlasting of rust geeft vrijwel direct vermindering van de pijn. 's Nachts kan de pijn wel nazeuren. Er is sprake van startklachten en ochtendstijfheid. Dit houdt in dat de pijn erger is wanneer het gebied rond de hiel koud en samengetrokken is, zoals 's morgens bij het opstaan of na gerust te hebben na inspanning.

De blessure



Wat moet je doen? Eerste hulp!
Over het algemeen geldt als vuistregel: gedoseerde rust, onbelast oefenen, koelen, rekken en het dragen van goed, stevig schoeisel zijn belangrijk om de klachten te doen verminderen. Bij pijn en zwelling geeft ijsmassage vaak verlichting. Maak gebruik van een smeltend ijsklontje of van een papieren bekertje met ijs. Masseer hiermee de pijnlijke plaats. In het algemeen is 5 tot 8 minuten lang genoeg. Herhaal dit enkele malen per dag. Voetzoolmassage of rollen van de voet over een tennisbal ontspant de peesplaat en voetspieren. Bij voeten met een doorgezakt lengtegewelf (platvoeten) of bij een sterke neiging tot proneren (naar binnen knikken) wordt de peesplaat bij sporten te veel belast. Bij een zeer strakke voetboog, zoals bij holvoeten, komt de peesplaat bij het afwikkelen evenzeer onder druk te staan. Zorg dat de voet optimaal ondersteund wordt met een inlegzool, stevige schoenen en/of een tape. Het is zinvol om tijdelijk gebruik te maken van een schokdempende hakverhoging. Er zijn speciale inleghielen verkrijgbaar, bestaande uit schokabsorberend materiaal, met een uitsparing van nog zachter materiaal op de plaats van de pijn. Het voordeel van de hakverhoging is dat de spanning van de peesplaat wordt afgehaald, doordat de kuitspieren minder gespannen staan.

Hoe zorg je voor het beste herstel?

Op het moment dat de ergste zwelling en pijn verdwenen zijn, kan er begonnen worden met de opbouw van de belasting. Bij deze opbouw is pijn het signaal om rust te houden. Let op: de pijngrens dus niet overschrijden, want dat vertraagt de genezing! De opbouw van de belasting verloopt in de drie onderstaande stappen.

Stap 1. Verbeteren van de normale functie

Rekken van de voetspieren. Dit kan men doen door te knielen op één been, terwijl de tenen op de grond blijven. Geeft dit onvoldoende rek, pak dan de tenen van één voet met de hand vast en trek de tenen en voet zoveel mogelijk naar achteren. Rekken van de lange kuitspieren. Maak met het gezonde been een stap naar voren, zover dat de hak van de andere voet net niet van de vloer los komt. De knie van het geblesseerde been blijft gestrekt. Verplaats het gewicht van de achterste voet naar de voorste voet en druk daarbij de hak van het achterste been stevig in de grond. Plaats eventueel de handen tegen een vast voorwerp (niet veren). De rek moet gevoeld worden boven in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer. Rekken van de korte kuitspieren. Buig nu van dezelfde uitgangspositie als hierboven de knie van het achterste (geblesseerde) been zover dat de hak net niet van de vloer loskomt (niet veren). De rek moet gevoeld worden laag in de kuit. Doe dit 15 tot 20 seconden, gevolgd door 10 tot 20 seconden rust en herhaal dit drie keer. Versterken van de voetspieren. Ga op een stoel zitten. Schrijf het alfabet in de lucht met de voet van het geblesseerde been. Rol met de tenen van de geblesseerde voet een uitgevouwen handdoek op door grijpbewegingen te maken. Herhaal dit 10 tot 20 keer.

Stap 2. Opbouw van de sportbelasting

Zodra iemand in staat is om alle boven beschreven oefeningen goed uit te voeren en wandelen zonder pijn mogelijk is, kun er weer aan sporten gedacht worden. Hieronder staan enkele oefeningen om op te bouwen naar de sportbelasting. Ga langzaam op je tenen staan en houd dit 10 tot 20 seconden vast. Langzaam weer zakken op de platte voet. Voer deze oefening eerst uit met twee benen tegelijk en vervolgens alleen steunend op de geblesseerde voet. Loop op de tenen en loop op de hakken. Maak kleine, snelle pasjes op de plaats, afwisselend steunend op het linker- en rechterbeen. Gaat dit goed, begin dan met hardlopen. Begin met rustig inlopen, daarna wat versnellingsloopjes, gevolgd door draai- en keeroefeningen. Bouw tot slot korte sprints in. Vervolgens kun je sprongoefeningen gaan uitvoeren, zoals loopsprongen, schaatssprongen en hinkelen.

Hoe voorkom je herhaling?

Helaas is een fasciitis plantaris niet altijd te voorkomen. Wel kan het risico verminderd worden door aandacht te besteden aan het volgende: Doe een volledige warming-up vóór en een cooling-down na de training of wedstrijd van elk minimaal 10 minuten. Besteed daarbij voldoende aandacht voor correct uitgevoerde rekoefeningen. Vooral de rekoefeningen voor de voet- en kuitspieren zijn belangrijk. Zorg voor een rustige opbouw van de trainingen, zodat je lichaam rustig kan wennen aan de extra belasting. Draag stevige, goed passende schoenen met een stevig hielstuk en goede ondersteuning van het lengtegewelf en het dwarsgewelf van de voet. Maak ook buiten het sporten gebruik van goede schoenen.

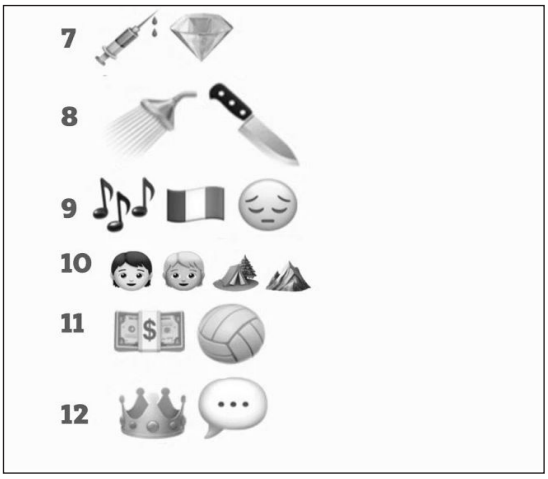
Hoe nu verder?

Voor een optimale begeleiding en een analyse van de factoren die van invloed zijn geweest voor het ontstaan van de blessure, is het raadzaam om een sportfysiotherapeut raad te plegen. Met behulp van echografie kan de juiste diagnose gesteld worden. Tevens kan een voet- en loopanalyse extra informatie geven betreffende de stand van de voeten. Deze informatie kan gebruikt worden om zolen op maat te maken. Over het algemeen kan het schoeisel het beste aangemeten worden in een (hardloop) speciaal zaak.

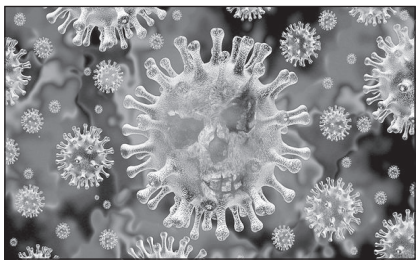
---

zoek de titels van deze 12 films





HARDLOPEN TIJDENS CORONA VIRUS PERIODE



Hardlopen is één van de gemakkelijkste manieren om in training te blijven op het moment dat sporten in groepsverband en op sportlocaties niet meer mogelijk is vanwege het Corona virus. Wanneer je wil lopen, en wat je dan gaat doen, kun je zelf bepalen zonder afhankelijk te zijn van verboden of sluitingen. Je houdt er natuurlijk wel rekening mee dat je gaat lopen op een open plek waar weinig contact en ontmoeting plaatsvindt met anderen. Er is wel een zeer belangrijk aandachtspunt: fit blijven is een belangrijk instrument om ook je weerstand tegen ziekte te vergroten. Maar realiseer je wel dat een training juist tijdelijk je weerstand verlaagt. Als je een lange of zware training doet ben je de uren erna juist kwetsbaarder voor een virus zoals COVID-19. Dus train gedoseerd, zorg voor goed herstel en let de eerste paar uur na je training extra goed op hygiëne en contactafstand!

Het jaarlijkse zwemuitje

Op zondag 8 maart gingen we met 15 AV Texel jeugdleden richting Calluna voor ons jaarlijkse zwemuitje. Iedereen had er veel zin in! De glijbaan is favoriet bij velen. Maar ook een mat in het water veroveren, is een uitdaging, net zoals er proberen op te staan 😁

Tussendoor is er limonade, stroopwafels en snoepjes. Even relaxen in het bubbelbad, en dan weer “koud” water doorstaan in het zwembad. Rond 16:45 uur weer richting Den Burg met de “taxi” ouders. Naar het clubhuis, waar de patatjes net op dat moment werden bezorgd door Pierre. Samen lekker gegeten. Na het eten tijd voor theezakjes werpen. Het theezakje tussen de tanden, heen en weer halen, dan loslaten, voor een mooie afstand, hilarisch! Dan het eindspel, T-shirt estafette. In groepjes van 5, een T-shirt zo snel mogelijk allemaal aan en weer uit trekken. Na 2 pogingen kregen we de gouden tip van Judith om het zo snel mogelijk te doen. Als kers op de taart... de jeugdleden kregen allemaal een club T-shirt. Tot volgend jaar !



Zo loop je je interval optimaal

Zeker, interval is zwaar. Het is ook een van de fijnste trainingen. Blijf scherp en met deze tips loop je die interval heerlijk uit.

Zuchtend en steunend staan ze bij de startlijn als het groepje hardlopers hoort dat het tijd is voor een intervaltraining. Zeker, interval is zwaar. Maar het is ook een van de fijnste trainingen. Blijf scherp en met deze tips loop je die interval heerlijk uit.

Wat maakt de interval zwaar? Je loopt afstand ‘x’ een aantal keer met tussenin een pauze. Voor de meeste hardlopers betekent het dat die afstand stevig boven de gemiddelde loopsnelheid wordt gelopen. Je kruipt dicht tegen het maximaal mogelijke. Dat betekent heel hard werken. Hoe overleef je de interval?

Relax man
Wie een interval loopt, gaat van start met het idee om een stevige prestatie neer te zetten. Alleen al die gedachte maakt dat je heel hard gaat proberen. Dat kan een onnatuurlijk loopgedrag opleveren. Daarom staat deze tip op plaats 1: blijf relaxed, ook tijdens die supersnelle interval.

Schouders naar achter
Om lekker relaxed te blijven lopen, wordt op hoge snelheid je techniek steeds belangrijker. Blijf goed rechtop. Nog beter, rechtop met schouders die ontspannen zijn. Je armen drijven ook je benen aan. Als je in een interval wilt versnellen, let dan op de combinatie van armen en benen. Door je armen iets sneller te laten bewegen, kun je je tempo nog iets verder verhogen.

Houd je hoofd recht op je schouders. Denk maar aan Paula Radcliffe die nog beter ging lopen toen ze leerde haar hoofd stil te houden.

Remmend lopen
Door al die inspanning loopt menig hardloper met een grotere pas dan gebruikelijk. Dan kan je remmend lopen. Dat gebeurt als je pas zo lang wordt dat die ver voor je de grond raakt. Je stapt dan al snel over op de haklanding. Dat werkt als een rem. Probeer de pas te vergroten maar wel zo dat de pas precies onder je lichaam de grond raakt. Dan rol je lekker door en leer je efficiënter te lopen.

Van vlot naar snel
Je hoeft niet te blijven hangen in het systeem van een bloedsnelle ronde, of afstand, en dan pauze. Je kunt de interval ook in 3 secties verdelen. Ga van vlot, naar snel en door naar heel snel.

Lunges
Een groot voordeel van de intervaltraining is niet alleen dat je conditioneel wordt uitgedaagd. De intervallen leren je ook sneller lopen. Je voelt het hogere ritme. Dat leer je met een aantal trainingen steeds beter beheersen. Om sneller hard te lopen, moet je lichaam ook een grotere pas kunnen maken. Doe daarom vooraf twee tot drie series met uitvalpassen (lunge). Door goed er op te letten dat je pas groot genoeg is en je buigt met je knie van het achterste been naar de grond, vergroot je de bewegelijkheid rondom de heupen. Daar zit voor veel lopers de begrenzende factor om efficiënte langere stappen te maken.

Pick your battle
Je kunt je verslikken in een interval. Kies een tijd uit voor de afstand ‘x’ die scherp is, maar niet onhaalbaar. 5 keer, of wat op je programma staat, een onhaalbare tijd proberen te lopen is niet leuk. Je haakt af en je schrapt de intervaltraining uit je planning. Dom, want intervaltrainingen kunnen je veel opleveren. De kunst is om bijvoorbeeld ieder half jaar even te kijken of je net weer een seconde van je tijd kunt afhalen. Dan wordt interval een leuke strijd.

Hard aan het trainen? Vergeet niet goed te slapen!

Hoe zorg je dat je genoeg slaapt krijgt?

Slaap is van cruciaal belang



voor je gezondheid, werk én hardlooprestaties.

Het is uiteraard belangrijk om te lopen wanneer dat voor jou het beste uitkomt. Als dat vóór je werk is: prima. Je staat een uur eerder op, maar dat betekent ook dat je een uur eerder naar bed ‘moet’ gaan. Dat lijkt logisch, maar schiet er toch vaak bij in. In principe weet iedereen dat je ongeveer zeven tot negen uur slaap per nacht nodig hebt. Toch moet je hier extra op letten als je traint voor een halve of hele marathon.

Meeste lopers kiezen er daarom voor om hun korte trainingen doordeweeks te doen, aangezien ze dan minder tijd hebben.
Stel je werkt vijf dagen in de week, 8 uur per dag met een reisafstand van ongeveer een uur. Dan heb je twee vrije dagen over om je langere duurlopen te lopen en slaap in te halen. Plan je kortere 30- tot 60-minuten trainingen (die kunnen bestaan uit snelheidstrainingen evenals gemakkelijke tempotrainingen)

en rustdagen op werkdagen. Doe je langere duurlopen op niet-werkdagen, en probeer ook slaap in te halen op die dagen.

Vroeger dachten ze dat je slaap niet kon inhalen, maar uit recent onderzoek blijkt dat het toch erg nuttig kan zijn om extra bij te slapen.

Een andere idee kan zijn om eerst te gaan hardlopen, voordat je naar huis rijdt. Zo mis je de spits en als je thuiskomt, kan je heerlijk ontspannen, want je hoeft niks meer!

Alcohol en cafeïne

Kan je niet zo goed in slaap vallen? Dan kan het verstandig zijn om je alcohol en cafeïne-inname te beperken. Alcohol en cafeïne hebben namelijk invloed op je nachtrust, waardoor je lichter slaapt en vaker wakker wordt. De volgende dag wordt je dan toch vermoeid wakker. Dus ook al heb je de afgelopen maanden hard getraind en een hoop kilometers opgebouwd, is het verstandig om ook op je slaapritme te letten.

Goed slapen voor een grote wedstrijd is van groot belang wil je uiteindelijk die PR halen!





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





Nieuwe leden:

Jeugdtrainer: Dirk Heijnen, Noordwester 68, Den Burg
Ben Rentenaar, Bernhardlaan 198, Den Burg
Jan Aris Eelman, Abbewaal 5, Den Burg

Welkom
bij de atletiekvereniging
en krijg een
puike conditie!



Ga alleen op pad

Het RIVM adviseert om contact met anderen zoveel mogelijk te vermijden en minimaal 1,5 meter afstand te houden. Tijdens het hardlopen mag dat zelfs nog wat ruimer worden genomen, want door versnelde ademhaling tijdens inspanning is er meer luchtverplaatsing en daardoor een groter besmettingsrisico De komende tijd kun je je trainingen dus het best alleen afwerken. Mocht je toch samen gaan trainen, blijf dan op gepaste afstand van elkaar en laat die goedbedoelde high five achterwege.



VERJAARDAGKALENDER

APRIL - MEI

1-APR	BART OOIJEVAAR
2-APR	FLOORTJE ZIJM
6-APR	MAARTEN SMIT
6-APR	FRANCISCA ROOK-VAN GENT
7-APR	MARTIN BAPTIST
8-APR	MARIJKE DE BEER
8-APR	YVONNE BAKKER
8-APR	ANJA VAN HOLTEN
9-APR	MARTIN LUBACH
9-APR	INA JANSEN
11-APR	ARCO GARRITSEN
11-APR	BEN JANSEN
11-APR	MERVIN DE WITTE
13-APR	TYGO DEN BRAVEN
14-APR	COEN SCHOONHEDEN
18-APR	JAN HOEKSTRA
18-APR	EMMA ZEGERS
22-APR	ANNETTE VAN RUITENBURG
23-APR	ALISSA LAMERS
26-APR	KARIEN BLANKENBURGH
27-APR	LUCAS VAN LUBEK
29-APR	CEES DE JAGER
2-MEI	JORDY VINKE
6-MEI	RINTJE DE VRIES
8-MEI	MARTIEN BAARS
11-MEI	FRANS WIGCHERING
12-MEI	REMKO NAGTEGAAL
13-MEI	ESTHER ADMIRAAL
14-MEI	SVEN ENGELMANN
20-MEI	SIMON LAP
20-MEI	MARCO BAKKER
20-MEI	HESSEL ARENSMAN
24-MEI	JOKE ROEPER
24-MEI	TRUDIE VAN ANDEL-HOPPENER
28-MEI	DANIAN KREEFT
29-MEI	SANDRA DRIJVER

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