CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

36e jaargang · juni 2020 · nr.3

avtexel.nl

ANNEKE STOPT ALS JEUGDTRAINER

DIRK NIEUWE JEUGDTRAINER

MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

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 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)

Facebook.com/avtTexel/

Twitter.com/AVTexel

Lidmaatschap

Rabobank
NL16 RABO 036.25.14.860
Het verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december overeenkomstig de Atletiekunie. De kosten van de Atletiekunie worden 1 per jaar in januari in rekening gebracht bestaande uit de AU bijdrage en een eventuele wedstrijdlicentie.
Bij tussentijdse opzegging is geen restitutie van de AU kosten mogelijk. De lidmaatschapkosten van AV Texel kunnen echter in 12 gelijke termijnen per incasso worden voldaan en daardoor ontstaat ook de mogelijkheid van tussentijdse opzegging per kwartaal. Opzeggingen voor 31 maart gaan 1 april in, van april tot juni gaan 1 juli in, van juli tot september gaan 1 oktober in en vanaf 1 oktober tot ultimo december per 1 januari. In principe vinden er geen retourbetalingen plaats bij tussentijdse opzeggingen.

Volgende clubblad

Verschijnt eind september 2020
Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 sept. Mail naar redactie@avtexel.nl (foto's apart bijsluiten)
Redactie: Rita Dogger en Cees Timmer

Atletiekvereniging clubgebouw
Haffelderweg 48
1791 AS Den Burg
0222 - 760080
www.avtexel.nl
www.hardlopenoptexel.nl
www.running.nl
www.hardloopkalender.nl
www.dutchrunners.nl

De contributie voor 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	Judith/Sven	15:30 - 16:30
Junioren meisjes ABC	2001 t/m 2006	maandag	allround	baan	Sven/Dirk	18:00 - 19:00
Jun. jongens ABCD+ MJD	2001 t/m 2008	maandag	allround	baan	Sven/Dirk	18:00 - 19:00
Pupillen ABC	2009 t/m 2013	donderdag	allround	baan	Renate/Sven	15:30 - 16:30
Jun. meisjes + jongens ABC	2001 t/m 2006	donderdag	allround	baan	Sven/Dirk	18:00 - 19:00
Jun. meisjes + jongens D	2007 t/m 2008	donderdag	allround	baan	Sven/Dirk	18:00 - 19:00
SENIOREN:						
Looptraining senioren prestatie		maandag		Turfveld	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 recreatief		donderdag		Turfveld	Cees	19:00 - 20:30
Looptraining Start to Runners vervolg		donderdag		Turfveld	Ellen	19:00 - 20:30
Looptraining Start to Runners vervolg		zondag		Turfveld	Wolbert/Cees	9:15 - 10:30
Duurlooptraining senioren		zondag		Turfveld	Piet	10:00 - 11:00

VAN DE VOORZITTER

Je hoort het iedereen zeggen: het zijn ongekende tijden. En dus ook voor AV Texel. Stapsgewijs werden maatregelen afgekondigd, verzwaard en verlengd. Begin maart mochten evenementen met meer dan 100 personen geen doorgang vinden. Hierop besloten we om de Halve Marathon van De Waal uit te stellen. Daarna kwam het verzoek aan sportverenigingen om álle activiteiten stil te leggen t/m 31 maart. We stopten de trainingen, de Start to Run cursus, de testlopen, de commissievergaderingen. Daarna kwam er een verbod op alle evenementen en bijeenkomsten tot 1 juni. Dus we stopten de Dertig van Texel, de Hogebergloop, de Run4Kika en we stelden de ALV uit. Vervolgens werd de stillegging van sportverenigingen verlengd tot ten minste 28 april.

Gelukkig mochten we in de meivakantie de jeugdtrainingen weer hervatten want onze atletiekjeugd stond te stuiteren om actief te worden. En gelukkig mochten we per 11 mei ook de trainingen voor senioren hervatten. Maar helaas zijn wedstrijden tot 1 september verboden, dus hebben we moeten besluiten de zomercrossen af te gelasten. Inmiddels heeft het bestuur van de Texel Halve Marathon besloten om de 13e editie, die verplaatst was naar 2020, wéér een jaar te verplaatsen. Zonder wedstrijden wordt het een saaie zomer, maar onze gezondheid is belangrijker nietwaar.

Martin Baptist.

Loopagenda

als er weer gelopen mag worden

zondagochtenden

18 okt - 1 nov - 15 nov - 29 nov 2020

TURFVELD-WINTERCROSSEN

18 oktober afstanden:
1 - 5,1 - 10,2 of 15,3 km.
afstanden andere data
1 - 2.7 - 5.4 - 8 km
Aanvang inschrijven: 10:00 uur
jeugd start:10:30 uur anderen 10:50 uur

woensdag 16 september 2020
Testloop 3 of 5 kilometer
Waar: atletiekbaan
aanvang: 19:00 uur
gratis voor iedereen

Dirk Heijnen, de nieuwe jeugdtrainer

door Cees Timmer

Begin dit jaar, kwam Dirk een keer naar mijn training en vroeg over de jeugd en de trainingen daarvoor. Wolbert heeft hem daarbij wegwijs gemaakt en inmiddels traint Dirk onze jeugd. Tijd om eens even beter kennis te maken.

Ik belde iets later dan afgesproken, maar dat was voor Dirk geen probleem. Dat is alvast een positieve instelling. Dirk praat makkelijk en ik hoef de antwoorden er niet uit te trekken. Dus brand maar los, zou ik zeggen Dirk.

“Ik ben geboren op 26 januari 1994 in Hoogerheide. Dat ligt in West Brabant, 15 kilometer van de Belgische grens en 5 kilometer van de Zeeuwse grens. Ze zeggen wel daar waar Brabant Zeeland kust. Ik ben hier ook opgegroeid. Ik heb nog twee oudere broers. De een werkt als duiker en controleert bruggen onder water en de andere is ingenieur. Mijn vader is monteur bij een bronbemalingsbedrijf en mijn moeder werkt in de thuiszorg. Dit is de eerste keer dat ik wegtrek van mijn geboortegrond. Ik kon thuis blijven wonen tijdens mijn studies. Ik heb wel voor een minor, een half jaar in Groningen op kamers gezeten. En nu ben ik aardig ver weg van mijn ouderlijk huis maar dat vind ik wel leuk. Ik heb de Havo gehaald en toen wilde ik iets met sport doen. Ik dacht niet aan gymdocent of zoiets. Ik wilde niet meteen het onderwijs in. Ik heb gekozen voor Sport- en bewegingseducatie, dat is een brede opleiding en je wordt een soort bewegingscoach en je leert dingen over voeding en ook om sportactiviteiten in de buurt aan te bieden. Je bent meer een leefstijlcoach. Na 4 jaar was ik klaar en heb ik een jaar lang gesolliciteerd en kon nergens werken vinden. Ze vragen overal mensen met ervaring, maar dat heb je niet als je net van school komt. Ik had toen een baantje waar ik werkte, want mijn ouders vonden dat ik niet alleen maar thuis kon zitten en dat vond ik zelf trouwens ook. Ik heb daarna besloten om een deeltijd opleiding voor docent gezondheidszorg en welzijn te gaan volgen. Ik vond het leuk om met mensen te werken met name kinderen. En het praktijkgedeelte lag me wel, vooral om met je handen bezig zijn. Deeltijd beviel me want ik had geen zin meer om 5 dagen per week naar school te gaan. Leren en meteen werkervaring opdoen, dat was een goede combinatie voor me. Ik had wel enkele vrijstellingen dus kon ik i.p.v. vier jaar het in drie jaar afronden. Dat was vorig jaar en het was mijn 2e HBO opleiding en dat vind ik wel grappig. En nu ben ik docent Dienstverlening en producten op de OSG.

Ik heb in de loop der jaren geleerd, om op alles wat op je pad komt, te solliciteren. Ik wilde wel voor een volle baan gaan en hier op Texel stond een vacature voor techniek. Ik had daar eigenlijk niet de goede opleiding voor maar ik dacht waarom niet. Ik probeerde het toch en mocht op gesprek komen. Er bleken geen geclassificeerde kandidaten op af te komen en dus ben ik het geworden. Dus via een omweg ben ik er gekomen. Ik vind het leuk om andere dingen te leren en merk dat ik aan de basis nog niet alles heb voor dit vak. Het eerste jaar is voor mij ook een leerjaar en volgend jaar doe ik dan ook nog een cursus techniek en één voor lassen. Dit alles is dus een sprong in het diepe geweest maar ik hou wel van uitdagingen.

Je vraag naar mijn eerste indruk van Texel. Ik had net 2 ½ uur gereden en moest in Den Helder wachten en dan met de boot mee was al een belevenis op zich. Het was mei 2019 en ik voelde me echt een toerist. Ik was vroeg in Den Burg en heb een rondje gelopen en het maakte een gezellige indruk op mij, een beetje Bourgondische sfeer en daar hou ik, als Brabander, wel van. Ik vond de bouwstijl veel op Zeeland lijken. Bij dit alles voelde ik me wel welkom.

Ik heb vroeger, in mijn jeugd, aan atletiek gedaan. Ik zat op judo maar daar vond ik niet zoveel meer aan. Mijn vader zat bij Spado, de atletiekvereniging van Bergen op Zoom. Hij zat bij de hardloopgroep, maar je kan ook bij de algemene atletiek gaan trainen en zo ben ik er ingerold. Ik vond het erg leuk om te doen maar ik had geen talent. Twee keer in de week trainen en in het weekend vaak een wedstrijd. Hardlopen lag me wel en heb vooral veel crosswedstrijdjes in de buurt gelopen. Op de baan rondjes lopen vond ik minder. Dan maar liever in het bos. Ik legde me specifiek toe op de training voor het hardlopen. Ik raakte geblesseerd, aan mijn knie, door overbelasting en overtraindheid. Ik bleef sukkelen en ben gestopt met hardlopen. Ik was net klaar met mijn studie en had daar ook allerlei soorten trainingen gegeven en dacht waarom ga ik geen trainingen geven bij Spado. Omdat de werptrainer daar weg ging ben ik in het gat gesprongen. Ik moest het mezelf eigen maken want de basis dingen, wist ik wel van het werpen maar meer ook niet. Ik heb veel geleerd van de andere trainers van Spado, die atleten begeleiden op Nederlandse topniveau. Wat ik ook prettig vond, dat er bij wedstrijden veel respect was, tussen de atleten. Als iemand een goede prestatie neerzette, dan vond men dat vooral knap. Het was wel tegen elkaar maar bij een goede actie, is er toch waardering voor de ander.

Zelf doe ik nu aan mountainbiken. Ik heb nog steeds wat last van

mijn knie. Met de trainingen, die ik geef doe ik wel mee en ik wil wel weer wat voor mezelf gaan trainen. Hier op de baan, als dat mag en misschien in het bos. Ik moet er wel om denken dat ik dat weer niet te veel doe. Ik ben wel iemand van de pijntjes hier en daar en het moet wel leuk blijven. Ik wil dus wel eens te hard gaan en daarbij moet je jezelf in de gaten houden.

Je vraagt of ik nog dromen heb. Dat vind ik wel een groot woord. Ik laat de dingen toch vaak gewoon op me afkomen. Ik wil wel graag nog wel wat plekken in de wereld zien maar ook hier op Texel mijn plek vinden en mij ontwikkelen als docent en als trainer. En dat de groep bij de atletiek wat groter wordt en dat ik mijn ei een beetje meer kwijt kan. Ik ben misschien wat fanatieker in wedstrijdverband en zou het leuk vinden als atleten wat meer naar wedstrijden zouden gaan en dan mee als coach en begeleider. Van Sven leer ik ook veel. We hebben allebei onze eigen aanpak maar je leert van elkaar.

Volgend jaar zal ik hier ook nog zijn, want ik heb een vast contract aangeboden gekregen van school. Ik kijk eigenlijk van jaar tot jaar hoe het bevalt en ik heb het hier tot nu toe naar mijn zin. Iedere dag is nog anders tot nu toe. Er sluipt nog geen sleur of automatisme in en daar hou ik wel van. Ik heb op de mountainbike al heel wat van Texel gezien en qua huisvesting heb ik ook geluk gehad en kon via Woontij een huis in de Noordwester huren. Het was wel aardig uitgeleefd en het is helemaal gestript en zelf ben ik ook flink aan het klussen geslagen en heb hulp gekregen van vrienden en familie. Dus voorlopig is de atletiekvereniging nog niet van mij af."

Dirk geeft training aan de jongens op maandag 18 mei

Crunches/sit-ups:

misschien wel de eenvoudigste en oudste buikspieroefening. En ondanks dat ze zo eenvoudig lijken, kun je ze fout doen. Sterker nog: de meeste mensen doen ze niet helemaal goed. En dat heeft een negatieve impact op je nek en rug. Niet de bedoeling, natuurlijk.

Stertrainer Charlee Atkins, oprichter van Le Sweat en Le Stretch, tipte Well + Good: 'De verkeerde manier is wanneer je nek wordt ingetrokken, je onderrug van de mat is en je ellebogen naar binnen keren'. Als je nek is ingetrokken terwijl je crunches doet, span je je nek en bovenste ruggegraat aan, wat later tot pijn kan leiden. Je onderrug mag niet omhoog, omdat je buikspieren dan niet het werk doen dat ze moeten doen, en als je ellebogen naar binnen zijn getrokken, trek je je hoofd omhoog in plaats van je buikspieren te gebruiken.

Hoe het dan wel moet?

1. Voeten op heupafstand van elkaar: als je op je mat ligt, houd je je voeten in lijn met je heupen om gelijk te blijven.

2. Je zou je hielen moeten kunnen aanraken met je vingertoppen.

3. Handen achter je hoofd: in plaats van je ellebogen om je hoofd te vouwen, leg je je handen achter je hoofd terwijl je ellebogen open blijven.

4. Met je borst omhoog: Terwijl je ‹cruncht' (is dat een werkwoord? Bij dezen, in elk geval), zorg je ervoor dat je borst omhoog beweegt zodat je schouderbladen van de mat af komen.

5. Houd je nek neutraal, zodat je je romp aan het werk zet.

Zie video: of zoek op How To Do Crunches bij youtube

NEGEN LOPENDE VRAGEN

Wil je je even voorstellen ?

Ik ben Tim Steijger ik ben 13 jaar oud en zit op 1 havo vwo op de OSG

Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan ?

Zover ik weet ben ik begonnen met atletiek anderhalf jaar geleden

Heb je nog een doel op loopgebied ?

Nee eigenlijk niet

Wat is je meest bijzondere sportervaring ?

ik had mee gedaan met Beach Soccer op de Dam en toen waren we tweede geworden

Waar erger je je aan ?

Wanneer keukenkastjes net niet dicht zitten

Waar mogen ze je voor wakker maken ?

Brand!

Wat is je lievelingseten en waar zouden je dat willen nuttigen

Pasta, mij maakt het niet uit welke pasta. Ik zou het graag thuis willen eten want mijn broer vindt het ook lekker

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

Judo want dat heb ik vroeger ook gedaan

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien ?

Rick Duijzer

VOEDING ABC: WEET WAT JE EET

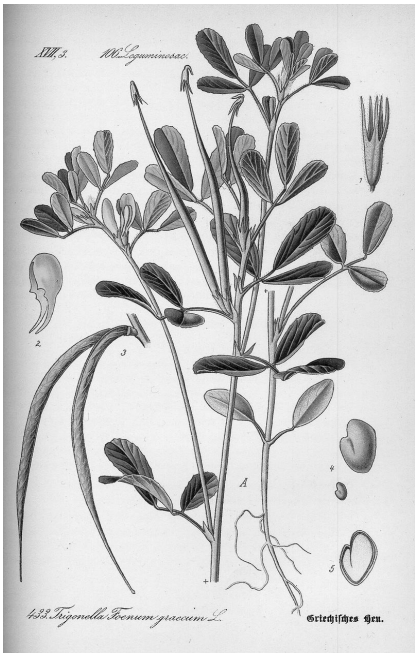
De F

We zijn deze keer aanbeland bij de F. Een groente beginnend met een F kon ik zo snel niet vinden. Wel hebben we als kruid Fenegriek en vinden we fenegriek in bv kaas. Qua smaak komt het in de buurt van komijn.

Wikipedia zegt hierover het volgende:

Fenegriek is rijk aan ijzer en koper. Fenegriek bevat saponine en coumarinen, waardoor het kan helpen bij aderproblemen. Verder heeft het ontsteking werende eigenschappen en bevordert het de galproductie. Fenegriek is te verkrijgen in capsules en kan gewichtstoename bevorderen (wordt gebruikt door mensen die te licht zijn en door gezond eten niet aankomen).

Uit dierstudies blijken gunstige



effecten van extracten van fenegriekzaden op de bloedsuikerwaarden. Ook bij mensen zijn er aanwijzingen dat consumptie van fenegriekzaden de glucosetolerantie kan verbeteren bij patiënten met diabetes; de sterkte van dit effect is te vergelijken met farmaceutische interventie en levensstijlaanpassingen. Methodologisch zijn er wel vraagtekens bij deze studies te stellen, daarom is beter opgezet onderzoek naar dit verband nodig.

Zoals gezegd, fenegriek komen we nog wel eens tegen in kaas. Maar er zijn natuurlijk nog meer mogelijkheden. Het leuke is als je de smaak een keer hebt geproefd kun je zelf gaan bedenken waar het nog meer een mooie toepassing bij zou zijn. Ik denk dan bv op vers gebakken brood, geeft een beetje een focacia-achtig effect. En je kunt het toepassen in gerechten met een curry achtige smaak. Keuze genoeg dus.

Veel plezier met koken en experimenteren,

Ekoplaza Texel

Donald de Vrind

Hoe herken je knieschijf-klachten?

Knieschijfklachten, ook wel patellofemoraal pijnsyndroom genoemd, komen veel voor bij hardlopers of andere sporten waarin veel gerend wordt. Ook sporten waarbij veel gesprongen wordt (bijvoorbeeld turnen) en sporten waarbij veel druk op de knieën wordt gezet (fietsen, krachtsport) geven een verhoogd risico op knieschijfklachten. Daarnaast geven activiteiten als traplopen, hurken, en zitten met gebogen knieën vaak klachten.

Knieschijfklachten lijken meer voor te komen bij vrouwen dan bij mannen. Klachten kunnen erg wisselen per persoon. De klachten kunnen acuut ontstaan, maar komen vaker geleidelijk opzetten. De pijn zit meestal rondom de knieschijf, maar kan ook in de gehele knie gevoeld worden. Nogal eens zijn beide knieën aangedaan, maar ook eenzijdige klachten komen vaak voor. Klachten nemen vooral toe bij trap oplopen, fietsen, sprinten, hurken, squatten en lang zitten met gebogen knieën. De pijn trekt weer weg na rust en het strekken van de benen. De knie kan ook knakken of kraken, maar krakende/knakkende knieën komen ook veel voor bij mensen zonder enige knieklachten. Soms ontstaan knieklachten nadat iemand eerder eens hard op de knie is gevallen.

De diagnose

De sportarts kan aan de hand van een goed uitgevraagde anamnese en het doen van gericht lichamelijk onderzoek de diagnose stellen. Aanvullend onderzoek met bijvoorbeeld foto's of scans zijn in principe niet nodig. Wel kan aanvullend onderzoek gedaan worden om andere aandoeningen uit te sluiten.

Het ontstaan

Het precieze mechanisme waardoor de klachten ontstaan, is niet duidelijk. Vooral overbelasting van het knieschijfgewricht en de pezen en spieren hieromheen, vaak uitgelokt door een plotselinge toename van trainingsduur of trainingsintensiteit, is een grote boosdoener. Ook het te snel opbouwen van hardlopen bij de beginnende loper en sporthervatting op het oude niveau na ziekte of vakantie kan de klachten veroorzaken.

Risicofactoren

Te snelle trainingsopbouw is een belangrijke risicofactor. Daarnaast zijn er sterke aanwijzingen dat een verkorting, verminderde kracht of disbalans van de kracht van de been- en heupspieren kunnen bijdragen aan de klachten. Hierbij zou de knieschijf minder gecontroleerd over het kniegewricht schuiven en zo klachten kunnen geven. Anatomische variaties in de aanleg van het gewricht of de been as, beenlengteverschil, verkeerde looptechniek en het hebben van doorgezakte of platvoeten kunnen mogelijk ook op deze manier klachten veroorzaken. Dit is echter nooit duidelijk aangetoond in wetenschappelijk onderzoek.

Trainen of niet?

Pas de sportactiviteiten aan door minder lang of minder intensief te sporten. Bij hevige klachten is het zelfs verstandig even helemaal te stoppen met hardlopen. Het doorgaan met hardlopen terwijl er klachten zijn zorgt doorgaans dat er een vicieuze cirkel ontstaat waardoor het steeds lastiger wordt om klachtenvrij te raken. Een vervangende sport die de klachten niet uitlokt, bijvoorbeeld het trainen van het bovenlichaam of zwemmen is een uitstekend alternatief.

Wat kan ik zelf doen?

Vermijd activiteiten die de klachten uitlokken. Dit zullen met name activiteiten zijn zoals fietsen met veel weerstand en/of een te laag zadel, diep squatten, diepe leg-press en trap oplopen. Sporten en bewegingen die geen klachten geven, mogen wel uitgevoerd worden. Fietsen met een lagere weerstand en met het zadel hoger kan vaak wel zonder klachten.

Het koelen met een cold pack gedurende 15 - 20 minuten kan kortdurend verlichting van de klachten geven, maar geeft geen verbeteringen op de lange termijn. Er zijn aanwijzingen dat het tapen van de knieschijf (McConell-tape) verlichting van de pijnklachten kan geven. Een (sport)fysiotherapeut kan hiermee helpen. Daarnaast zijn er braces te verkrijgen die bijdragen aan de juiste sturing van de knieschijf. Dit kan soms een goede (tijdelijke) hulp zijn zodat bijvoorbeeld ook oefeningen pijnvrij kunnen worden uitgevoerd.

Probeer in het dagelijkse leven zoveel mogelijk het buigen van de knie van meer dan 90 graden te vermijden (hurken, knielen, lotus houding bij yoga etc). Dit kan de klachten onnodig in stand houden of verergeren.

Bij afwijkingen van de beenas en/of voet kan het zinvol zijn steunzolen op maat te laten maken bij de sportpodoloog of orthopedisch instrumentmaker. Draag deze inlays altijd in een neutrale schoen om overcorrectie te voorkomen!

Oefeningen

Een (sport)fysiotherapeut kan helpen met gerichte krachttraining van de been- en heupspieren. Met name de spiergroep aan de voorzijde van het been, de quadriceps, is een punt van aandacht. Hiervan is de spier aan de binnenzijde van het bovenbeen, de vastus medialis, een hele belangrijke. Voorbeelden van oefeningen zijn te vinden op www.sportzorg.nl/oefeningen/patellofemoraal-pijnsyndroom-knie

Daarnaast is het essentieel om ook bil- en rompspieren te trainen om meer stabiliteit vanuit het bekken te creëren en minder kneeing in (het naar binnen zakken van de knie bij de landing van de voet).

Anneke Hoogenbosch stopt als jeugdtrainer

door Cees Timmer

Het is coronatijd en Anneke had al ruim van te voren besloten, dat dit haar laatste jaar was als trainer. De laatste maanden trainen geven, waren dus niet zoals ze gedacht had. Toch eens horen, hoe lang ze trainer is geweest en hoe ze tot het besluit is gekomen om te stoppen. Tijd voor een belletje om Anneke het een en ander te vragen.

"Ik ben nu al heel wat jaren trainer en heb heel wat veranderingen zien gebeuren. De training nog om en op het oude trainingsveldje van de Texelse Boys. Daarna de grasbaan waarvan het soms zo nat was, dat we de "Dugout" van het voetbal, gekscherend "Duckin" noemde. Het veld stond helemaal blank.

Ik moet even nadenken, maar ik denk dat ik nu met mijn 22ste trainingsjaar bezig ben. Helemaal in het begin had ik zelf les van Michel Gomez en die vertrok vrij plotseling naar de overkant. Toen was er niemand meer en heb ik het opgepakt. Ik had geen papieren en al doende leert men. Algauw heb ik een de JAL cursus (Jeugd Atletiek Leider) gedaan. Later heb ik ook nog een GALM cursus gevolgd, dit is vooral om niet actieve senioren aan de gang te krijgen. Je hebt dan een C licentie en dat houdt in dat je ook gym trainingen aan jeugd mag geven. En ik heb een sportmassage opleiding afgerond."

Heb je nog een leuke herinnering, anekdotes, die je zo te binnen schieten? Vraag ik zo voor mijn neus weg. "Niet echt." antwoordt Anneke, na een wat langere denkperiode. "Er zijn zoveel leuke dingen gebeurt, dat er niet iets voor mij speciaal uitspringt. Ik heb aan zoveel jeugd les gegeven. Ik heb aan jongens trainen gegeven, die hebben nu zelf kinderen van hun leeftijd toen."

Sport je zelf nog? "Jawel, ik doe conditietraining en ik dans. Bij de lessen, die ik geef, doe ik het voor en doe ook mee als het kan. Zoals bij SVC in De Cocksdorp en ZDH in Den Hoorn waar ik conditie- en krachttraining geef, aan verschillende groepen en al die lessen zet ik op muziek en doe ik dan zelf mee want dat motiveert ook de deelnemers om wat beter hun best te doen. Die trainingen zal ik nog wel een tijdje blijven doen.

Bij de atletiek heb ik nog 6 meiden en daar gaan er een paar weg en dan hou ik er nog een stuk of drie over en dat was een goede reden om er nu mee te stoppen. Er zijn genoeg trainers, die het over kunnen nemen en de groepen zullen ook wel in elkaar schuiven. De jongens en meiden samen. Ik vind ook dat een jonger iemand het nu moet overnemen. Met frisse en nieuwe ideeën."

Hoe ben je bij de club gekomen? "Ik ben begonnen bij de loopgroep van Coby en gelijk lid geworden en dan rol je van het een in het andere. En als je er open voorstaat, dan weten ze je ook gauw te vinden. Ik heb ook nog in het bestuur gezeten. Zeker tien jaar. Ik ben gevraagd door Ann Anker en volgens mij was Martien Baars toen voorzitter."

Loop je zelf nog hard? "Eigenlijk helemaal niet meer. Ik zou het wel graag wel weer oppakken, maar ik heb het nog te druk. Om het bij te houden moet je zeker drie keer in de week de loopschoenen aantrekken. Ik doe aardig wat aan beweging en ik heb een volle baan dus het komt er nog niet van.

Een uur extra vrije tijd nu je geen training meer geeft. Dat is zo ingevuld, neem ik aan. Heb je nog plannen of idealen?

"Nee, niet echt. Het enige is dat ik, over 5 weken, voor de vierde keer oma word. Daar hoop ik dan volop van te kunnen genieten."

Bedankt Anneke voor al die jaren en je zei zelf dat je nooit met tegenzin naar de training bent gegaan, dat is zeker een compliment waard. Je zei ook nog dat je gewoon lid blijft, dus zijn we je nog niet kwijt. Je kan altijd, als je zondagochtend vrij bent, bij de Start to Run vervolggroep aansluiten en op je eigen tempo meelopen.

de laatste training met de meiden

Alles over intervaltraining

Veel hardlopers hebben een haat-liefdeverhouding met de intervaltraining. Het kan een zware training zijn, waarbij je behoorlijk diep moet gaan. Tegelijkertijd is het een effectieve training en kun je er als hardloper uiteindelijk de vruchten van plukken. Maar wat is een intervaltraining precies? Waarom is het zo'n belangrijke training? En hoe ziet zo'n intervaltraining eruit?

Wat is een intervaltraining?

Een intervaltraining is een training die, zoals het woord al voorspelt, bestaat uit intervallen. De intervallen worden in verschillende tempo's gedaan. Je wisselt dus tijdens een intervaltraining van een rustig tempo naar een snel tempo en weer terug. Hoe rustig en hoe snel je dan loopt kan verschillend zijn. Dit hangt deels af van de afstand van je interval. Je kunt namelijk kiezen voor lange intervallen of juist kortere. Als je korter loopt, kun je logischerwijs je tempo ook hoger leggen.

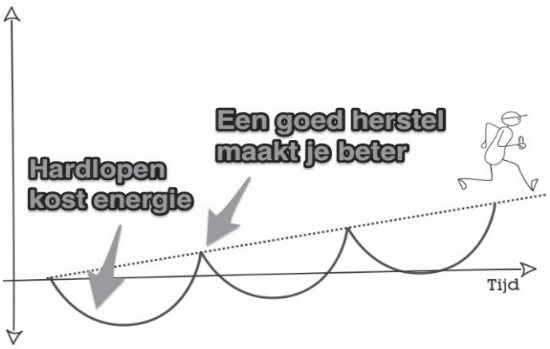
Wat is het nut van een intervaltraining?

Een intervaltraining is een hele belangrijke training indien je jouw conditie wilt verbeteren of sneller wilt worden. Je daagt het lichaam uit om aan te passen en sterker te worden. Het uithoudingsvermogen wordt vergroot.

Tijdens de intervallen wordt de snelheid hoger en moet het lichaam harder werken. Vervolgens krijgt het rust om te herstellen voor een volgend interval. Hierdoor moet het lichaam snel schakelen. Tevens wordt er in een nieuw interval gezorgd voor een prikkel om opnieuw aan te zetten, ondanks dat je wellicht nog vermoeid bent van de vorige serie. Dit zorgt er uiteindelijk voor dat de conditie verbetert.

Hoe ziet een intervaltraining eruit?

Voor een intervaltraining is het altijd belangrijk om goed op te warmen en na afloop een coolingdown te doen. Doordat de training uit (pittige) versnellingen bestaat, is het van belang dat het lichaam hier echt klaar voor is. Blessures liggen anders op de loer! Ook is het verstandig om na de intervaltraining een rustdag of rustige hersteltraining te plannen.



Je kunt intervaltrainingen op heel veel verschillende manieren uitvoeren. Dat is ook meteen het leuke hieraan. Je raakt eigenlijk nooit verveeld, want je kunt eindeloos variëren. Hoeveel herhalingen je van de intervallen doet, kan dus verschillen. Het is echter wel belangrijk dat je alle herhalingen in dezelfde snelheid kunt uitvoeren. Dit betekent dat je niet na de eerste al kapot bent. Zorg ervoor dat je ze allemaal even hard kunt lopen.

Bij een intervaltraining kun je rekenen in tijd of juist in afstand. Het is maar net waar de voorkeur naar uit gaat. Zo kun je kiezen van intervallen van 200 meter, 400 meter, 600 meter, 800 meter of 1000 meter. Natuurlijk kun je ook rekenen in tijd: 1 minuut, 2 minuten, 3 minuten en ga zo maar door. Naast korte intervallen kan er ook gekozen worden voor lange tempoblokken van een paar kilometer of bijvoorbeeld 15 minuten of langer.

Tot slot is het belangrijk te vermelden dat je moet proberen om in de rust, tussen de versnellingen, te blijven joggen en niet te gaan wandelen. Wanneer je doorgaat met rustig hardlopen, vergroot je uiteindelijk het effect van de training en daarmee jouw uithoudingsvermogen.

MILA training stopt

Na ruim 4 jaar met veel plezier de baantraining op de woensdagavond verzorgd te hebben, is Margot ermee gestopt.

Elke woensdagavond vaak met een klein select groepje. Na lang wikken en wegen, heeft ze jammer genoeg moeten besluiten om te stoppen en heeft ze de knoop doorgehakt omdat er te weinig animo is voor de middellange afstandstrainingen.

Zelf voelt ze of ze de paar trouwe atleten een beetje in de steek laat. Maar wie weet wat er nog op haar pad komt.

Ze wil in ieder geval wel inspringen bij de andere trainingen als dat nodig mocht zijn. Het blijft jammer dat er weinig atleten op de baan willen trainen

Mijn eerste hardloopwedstrijd

Dit keer gevraagd aan Laurien Bakker, wat haar eerste ervaringen met de hardloopsport waren.

Hoe zag je sportcarrière eruit vanaf het begin? "Ik ben op mijn 17de begonnen met veldvoetbal. Daarvoor was ik niet zo sportief bezig. Echter deze stopte abrupt, nadat ik mijn been op twee plaatsen brak, tijdens een wedstrijd. Na de revalidatie ben ik gaan handballen en daarna kwam zaalvoetbal. Het was half 1996 en ik kwam op een verjaardag Ina van Sambeek tegen, een schoonzus van mijn zus Rita en die heeft me enthousiast gemaakt om een keer mee te gaan naar de training op maandag van Coby. Ik was meteen verkocht en zo ben ik erbij gekomen. Niet veel later, vroeg Pierre Bonnet of ik meeging met een trainingsweekend in Apeldoorn. Ik zei dat ik nog niet zoveel liep maar dat hoefde volgens Pierre geen bezwaar te zijn. Het ging om de gezelligheid. Ik heb daar een rondje van 4 kilometer getraind en mocht nog een rondje. Ik dacht waarom niet maar het was wel zwaar. Ik had nog niet zoveel trainingsarbeid in de benen.

Wat was je eerste hardloopwedstrijd? "Ik twijfel een beetje, ik dacht zelf een van de eerste winterloopjes van het seizoen 1996-1997. Rita organiseerde het al en de start was bij het Turfveld. Een ronde van 3100 meter, die ik twee keer liep. Het laatste stuk was nog paardepad en dat is niet mijn sterkste punt om daar doorheen te crossen. Ik liep 10 november 1996 mijn eerste meters in wedstrijdverband en eindigde in 33:17 net achter Ina (33:00), die me meegenomen had. Ingrid Fontijn was nog even sneller in 32:16. En ik liep in 1997 in estafetteploeg bij De Zestig van Texel. "

Wisselplaats		Bcue	Sl val	Kr Keet	Finish
etappe afstanden		15,4 km	14,2 km	15,4 km	15,35 km
De Hardloopmelden Texel		1:06:00	2:31:28	3:52:20	5:30:19
Sido Martens		1:06:00			
Ina Gerritsen	50		1:25:28		
Laurien Bakker	38			1:20:52	
Anneke Hoogenbosch	37				1:37:59

Wat is je beste loopprestatie?

"Ik heb een keer na een loopstage op Lanzarote, in Linschoten een halve marathon in 1:44 gelopen. Dat is toch wel een wedstrijd, die me bijgebleven is."

Heb je nog ambities met lopen? "Heel blijven wat blessures betreft. Ik ben niet veel geblesseerd geweest tot nu toe en lekker blijven lopen en genieten, dat is nog het enige wat me beweegt."

8 punten om af te vinken vóór je lange duurloop

Zo, klaar voor een fijne stevige duurloop?

Dan is dit een handige checklist voordat je gaat lopen.

1 – Goed drinken

Het maakt zeker uit of je training een duurloopje is of een lange duurloop. Maak je er echt een stevige training van dan kun je maar beter de dag van tevoren beginnen met drinken. Je ziet het goed, je voorbereiding voor de lange of de lange en intensieve training begint 24 uur eerder. Drink in ieder geval 2 liter water de dag ervoor. Op de dag zelf is het een geval van goed luisteren naar je lichaam. Teveel water is niet goed. Er zijn gevallen van overlijden bekend omdat in een kort tijdsbestek, enkele uren, meerdere liters water werden gedronken. Vocht heb je nodig als hardloper maar pas op dat je niet teveel in een korte tijd drinkt.

2 – Check je kleding en schoenen

Niets zo vervelend als je goed getimed op weg wil maar je mist je fijne trainingsshirt. Of je kunt je trailschoenen niet vinden en laat je die nu net nodig hebben. Check even de dag voor je training hoe het zit met schoenen, broek, pet, maar ook je gadgets. Heel fijn als je sporthorloge is opgeladen. Anders krijg je halverwege dat piepje dat de batterij er mee gaat ophouden. Net als jij je kilometertijden goed wil vastleggen.

3 – Zondag of toch zaterdag?

Sleuteltrainingen zijn het. Die lange of intensieve trainingen die je echt weer een stap hoger brengen. Je weet ook dat die trainingen vermoeiend zijn. Het weekend is favoriet om te trainen. Zal je maandag last hebben van de training van zondag? Misschien kun je dan beter switchen naar de zaterdag. Kun je zondag lekker bijkomen en ben je maandag weer fris op je werk.

4 – "Ik moet door"

Zeker bij de lange trainingen moet je het ego even uitschakelen aan het begin. Loop gewoon die eerste 2 tot 3 kilometer in. Snelheid is niet belangrijk. Je hoeft echt niet meteen weg te sprinten. Als je er goed in zit, dan mag dat stemmetje dat roept om snelheid weer wat ruimte krijgen. Met een rustige opbouw boek je meer rendement in je training. Je houdt een goed gevoel over aan deze training.

5 – Stress weg rendement hoog

Steeds vaker zie je bij trainers dat ze er voor zorgen dat hun lopers geen stress ervaren. No worries. Zonder zorgen een training ingaan maakt dat je makkelijk loopt. Het leegmaken van je hoofd in

de training gaat ook een stuk sneller. Dat is nu net wat heel veel lopers zo lekker vinden aan hardlopen. Abdi Nageeye vertelde bij de presentatie van de atleten de vrijdag voor de Rotterdam marathon dat Nederlandse lopers altijd stress hebben. Zelfs bij trainingen in de ochtend in Nederland moet het schema klaar liggen. “Relax, ik ben net wakker,” liet de atleet weten die twee dagen later de snelste Nederlander ooit in Rotterdam werd.

6 – De blaar

Dat was toch voor de liefhebbers van de hardloopsport een vervelend moment. Je ziet Choukoud uitstappen na 30 kilometer in de Rotterdam marathon van 2017. Nu is het een sporthistorisch moment geworden want een blaar door relatief nieuwe schoenen bleek de oorzaak. Ga je echt ver, bedenk dan ook of je blaren krijgt, of schuurplekken door kleding. Niet fijn om met pijn en rode plekken rond te lopen. Een paar voorzorgsmaatregelen doen wonderen.

7 – Lach

Vertrek met een lach op je gezicht. Van leuke dingen ga je lachen maar het werkt ook andersom. De lach maakt je ontspannen en open. Je zal vanaf het begin genieten van je training.

8 – De beloning

Ook al heb je geen professionele coach, je mag wel even tegen jezelf zeggen “goed gedaan, weer een stap verder”. Een beloning mag dan wel. Dat kan iets lekkers zijn. Misschien spreek je met jezelf wel af dat als een speciale training goed gaat je daarna inschrijft voor een mooie wedstrijd. Dat is toch zeker een mooie beloning. Daar ga je goed van trainen.

ZOMERLOPEN AFGELAST

Loopcommissienieuws

De regering heeft besloten dat er wel buiten gesport mag worden op 1,5 meter afstand maar dat er tot 1 september geen officiële wedstrijden gehouden mogen worden. De Atletiekunie heeft het besluit overgenomen dat er deze zomer geen wedstrijden gehouden mogen worden. Daarom is het doek definitief gevallen voor onze zomerlopen van 2020. Natuurlijk zit je nog wel even te puzzelen en na te denken: wat als het wel had mogen doorgaan op 1,5 meter. Hoe zouden we het kunnen doen? Bijvoorbeeld de snelle mannen eerst laten vertrekken en met tussenpozen iedereen laten starten. Voor de klokkers is dit nauwelijks te doen. Of net als met wielrennen een tijdrit maar nu een tijdloop.

Elke 30 seconden start er iemand.

En dan de inschrijving bij Het Turfveld: 3 Inschrijvers die op 1,5 meter van elkaar af moeten zitten en de mensen die zich willen inschrijven ook allemaal op 1,5 meter. Zie je het voor je? Niet goed te doen. En dan na afloop de loterij een heel gezellig gebeuren, maar met iedereen op 1,5 meter? Na overleg blijkt dat ZDH de vrijdagavondlopen daar ook niet gaat organiseren. Goed dat we op een lijn zitten hiermee.

We moeten wel bedenken dat het niet kunnen organiseren van deze lopen (en ook de Hogeberg-loop in april is niet doorgegaan) een financiële aderlating is voor de club. En dat clubje moet wel overeind blijven, mensen! Hopelijk kunnen we in oktober wel “gewoon” beginnen met de winterserie. Te beginnen op zondag 18 oktober met de alternatieve 15 km afstand.

Rita

11 tips die iedere beginnende hardloper moet weten

De 11 beste hardloopadviezen

1 . Investeer in hardloopschoenen

2. Ga liever voor afstand dan tijd

Matig je snelheid, wees geduldig, en maak je vooral geen zorgen over je tempo.

3. Rustdagen zijn ook trainingsdagen

4. Sluit je aan bij een hardloopgroep

Natuurlijk is het onvermijdelijk om af en toe alleen te lopen. Maar er zijn veel voordelen aan hardlopen in een groep.

5. Maak van hardlopen een gewoonte

Ook al is het maar een paar minuten per dag. Ontdek je motivatie om de hardloopschoenen aan te trekken en naar buiten te gaan met dit verhaal.

6. Bouw je kilometerstand langzaam op

Je lichaam heeft tijd nodig om zich aan te passen.

7. Aarzel niet om wandelpauzes te nemen

Tussentijds (stevig) wandelen is geen schande. In feite kun je daarmee zelfs je uithoudingsvermogen verhogen, omdat je de duur van de training op die manier kunt vergroten.

8. Houd een trainingslogboek bij

Het kost je hooguit enkele minuutjes per dag. Kijk hier waarom het bijhouden van een trainingslogboek je beste middel tot succes wordt.

9. Doe eens een crosstraining

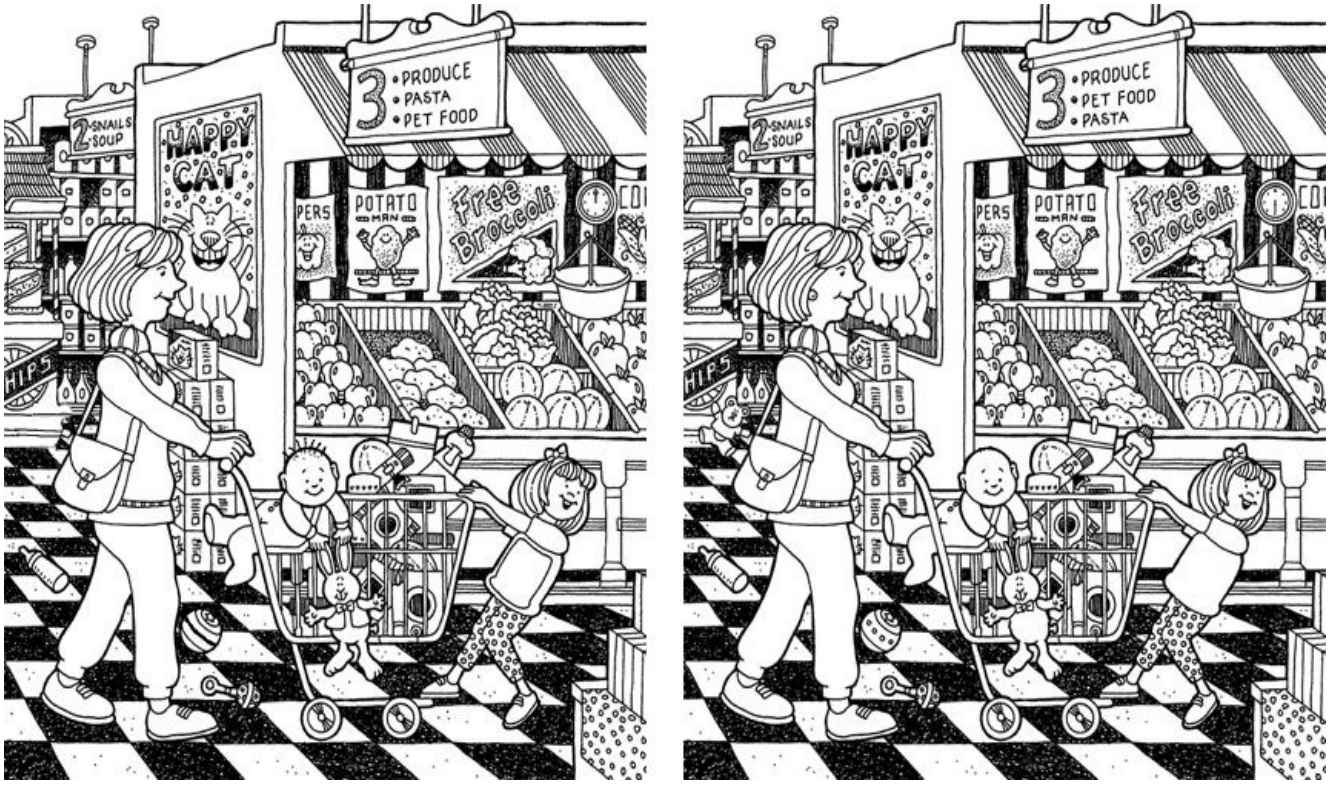
Er zijn allerlei alternatieve trainingsvormen voor de hardloper. Ze vormen een leuke en nuttige aanvulling op je hardlooprondjes.

10. Zorg voor kleine, haalbare doelen

Stel een aantal doelen op en verdeel ze in dagelijkse, wekelijkse en maandelijkse doelen.

11. Je bent een hardloper

Je bent niet iemand die af en toe hardloopt; je bent een hardloper! Als je twijfelt, denk dan aan de wijze woorden van hardloopgoeroe Bart Yasso: ‘Ik hoor vaak iemand zeggen: Ik ben geen echte hardloper, maar ik vind: we zijn allemaal hardlopers en sommigen lopen harder dan anderen. Maar ik heb nog nooit een nephardloper ontmoet.’



zoek de 10 verschillen

Moe? Ken je de 12-minuten-regel?

Ken je dat. Zo'n dag dat je duf en sloom bent en absoluut geen zin hebt om een rondje hard te lopen?

Je werkdag was chaotisch en druk. Je komt thuis, binnen is het warm en licht, buiten is het koud, nat en donker. Je bent moe en hebt géén zin om hard te lopen. Want als je moe bent, is herstel een goed idee. Heb jij dat ook wel eens? Als je moe bent en geen zin hebt om je loopschoenen aan te trekken en naar buiten te gaan, is het goed om de 12-minuten-regel toe te passen. Deze regel luidt:

Je kunt pas zeggen dat je te moe bent om hard te lopen als je 12 minuten hebt hardgelopen.

Er is onderzoek gedaan onder studenten in Maastricht waar dit naar voren kwam. Er waren twee groepen.

Groep één moest vooraf voorspellen of een looptraining goed zou gaan of niet. Dit werd bekeken door te zien welke snelheid ze liepen in een bepaalde hartslagzone. Groep twee voorspelde na 12 minuten hardlopen of de resterende training goed zou gaan of niet. Wat bleek. Er deugde niets van de voorspellingen van groep één

Studenten die een goede dag dachten te hebben bleken niet bijzonder in vorm en studenten met een kater voelden zich na 12 minuten juist wel goed. De tweede groep bleek aanzienlijk beter in het voorspellen, na twaalf minuten hardlopen konden de studenten prima zeggen of ze die dag goed waren of juist wat minder. En het leuke is dat het gros van de studenten die zich vooraf nog wel moe voelde na twaalf minuten wel energiek was

Dus: de eerstvolgende keer dat je moe bent en geen zin hebt om te lopen, doe je tóch je loopschoenen aan en beslis je of je na 12 minuten terug gaat naar (je warme) huis of dat je een mooi rondje gaat lopen.

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

Wel of geen warming-up of cooling down?

Is een warming-up wel nodig of niet? En een cooling down? Hoe moet je het doen? Doe je het lang of kortdurend? Heeft het effect? Moet je erbij rekken? De meningen over warming-up, cooling down en het rekken van musculatuur lopen nogal uiteen.

In de natuur zijn er weinig beesten die vanuit een rusttoestand voluit op snelheid kunnen functioneren. De cheetah doet dat bijvoorbeeld en in de wateren van Indonesië leeft een garnalensoort die dat nog twee keer zo snel kan. Maar starten deze dieren werkelijk vanuit een rusttoestand?

Is het niet vergelijkbaar met een start van Usain Bolt? Voordat hij start heeft hij zich al lang op een rustige manier ingelopen. Zijn warming-up en cooling down zijn wezenlijk anders dan die van een lange afstand loper. Zijn metabolisme, of celverbranding, is anders, omdat hij gebruik maakt van andere voedingsstoffen voor de verbranding. Hij gebruikt veel creatine, terwijl een lange afstandsloper vooral koolhydraten en vetten gebruikt.

Voor je een training of wedstrijd begint, is het verstandig om een stukje te wandelen, daarna met een lichte versnelling hard te lopen, wat losmakende oefeningen doen, de spieren wat te rekken en de gewrichten even in de uiterste stand te brengen. Het lichaam went op deze wijze aan een verhoogde belasting en het herinnert de uiterste standen van gewrichten en spieren. Tevens zal de temperatuur van het lichaam iets stijgen. Kracht, uithoudingsvermogen en soepelheid zijn essentieel voor een juiste belastbaarheid van het lichaam. Daarnaast kun je jezelf geestelijk voorbereiden op bijvoorbeeld een wedstrijd. Heb je een handicap of ben je bijvoorbeeld zwanger, dan kun

VERJAARDAGKALENDER

JUNI-JULI-AUGUSTUS-SEPTEMBER

2-06 ROB TEISMAN
3-06 JUDY WITTE
5-06 MARGOT VAN DER VEN
5-06 FRISO BAKKER
8-06 ELLEN WISMAN
8-06 ALICE REINDERS
8-06 JEROEN SMITS
10-06 CARLA SMIT
10-06 JEROEN VAN HATTUM
10-06 LORENA GARRITSEN
11-06 GER VLAMING
12-06 ALEX COFINO
12-06 PATTY ROOVERS
14-06 MONIQUE LUBACH
15-06 ISA ZUTPHEN
17-06 CEES TIMMER
20-06 VALERIE WITTE
21-06 ELLEN BROUWER
30-06 JASMIJN BAPTIST

9-07 MARIE DROS
11-07 FRED VAN HEERWAARDEN
11-07 MAARTJE BRANS
13-07 TOON VAN BEEK
16-07 MARIEKE JONKER
16-07 ERIC BOERSEN
17-07 RITA DOGGER
21-07 DICK VAN DER WEIDE
23-07 PETER TROMP
23-07 WILCO VAN DER MOLEN
24-07 JAN KOOIJ
24-07 MARIJN WEBER
30-07 PEERKE REIJNDERS

1-8 JULIA ENGELMANN
1-8 LARS DUIJZER
2-8 JAN VAN DIJK
3-8 LOEK MENSINGA
4-8 JUUL WIND
10-8 MILAN BROEKMANS
11-8 ANITA RAB
13-8 CEES VAN DER LAND
14-8 RIANNE WITTE
15-8 LYDIA VERWEIJ-BOM
21-8 JACOB LAMERS
23-8 ROSE GOSLINGA
23-8 GITTA ROMMETS
27-8 FLOOR DEN BOER
28-8 WILLEM VAN PROOIJEN
28-8 JO OOSTERVEER
29-8 PIERRE BONNET

2-SEP GONNY VAN DER VIS
8-SEP MICHIEL DE BOER
8-SEP MIEKE VAN ALST
11-SEP ROBIN BOOGAARD
12-SEP MARISKA POL
13-SEP MARTIN WITVLIET
13-SEP GERCO ABERSON
14-SEP MARTIEN WITTE
14-SEP DIANA WITVLIET
21-SEP RICK SIERSMA
22-SEP THEO SCHRAAG
28-SEP ROBERT ROOK
28-SEP PETER KREEFT
30-SEP RENATE DAMAN

VAN HARTE GEFELICITEERD

MET JULLIE VERJAARDAG

EEN GEZELLIGE DAG DAG TOEGEWENST

vervolg Wel of geen warming-up of cooling down?

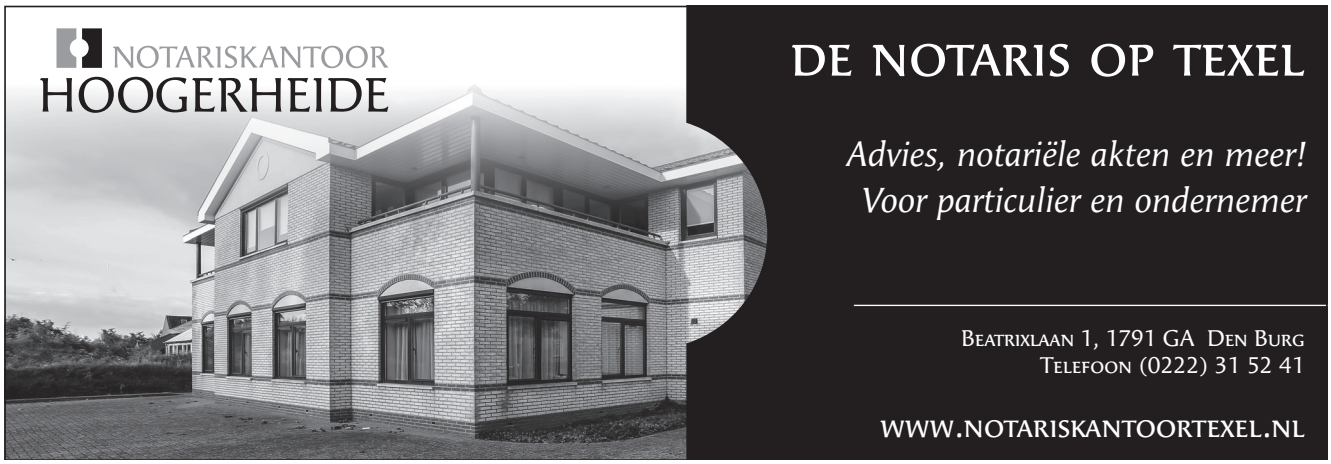
je de warming-up aanpassen naar de omstandigheid waarin je verkeert.

Voor zwangere vrouwen geldt voor het hardlopen over het algemeen een iets lagere maximale hartslag, zo'n 60-80%.

Afhankelijk van het weer pas je de kleding aan. Zorg dat je niet te warm gekleed bent. Bewezen is het nooit, maar er wordt algemeen aangenomen dat een goede warming-up blessures voorkomt.

Uitlopen na een wedstrijd of training is essentieel. Het lichaam moet langzaam in zijn of haar rustfase terugkomen. Daarom is het na een lange afstand verstandig om zeker 10 minuten te wandelen. Gedurende deze tijd daalt de lichaamstemperatuur en kun je ook het tekort aan vocht en eventueel de eiwitten aanvullen door kleine slokjes water te nemen of een reep te eten. Eenmaal tot rust is het verstandig om de spieren rustig iets te rekken. Een dag na de wedstrijd of zware training is het verstandig om de bloedsomloop te stimuleren door een korte afstand rustig te lopen of een stukje te fietsen of zwemmen. Zo voorkom je tevens onnodige blessures aan spieren of pezen.

We zoeken nog leden die advertenties voor het clubblad willen verkopen aan bedrijven



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