

CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

36^e jaargang • oktober 2020 • nr.4



avtexel.nl



UITNODIGING LEDENVERGADERING

AFSCHIED COBY ALS TRAINER

LANGE AFSTAND COMPETITIE TEXEL

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

vacant *secretaris*

secretaris@avtexel.nl

Judith van Bleijswijk *bestuurslid*
310 355 *jeugdzaaken*

weststraat10@texel.com

Coen Schoonheden *bestuurslid*
313 443

ansencoen@texel.com

Ledenadministratie

Peter Bancken
06 527 778 86
ledenadministratie@avtexel.nl

Vertrouwens- contactpersoon

Jeanette van Heerwaarden
314 279
jeanette@vanheerwaarden.nl

Trainers

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

Dirk Heijnen
06- 11056707
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
Toon van Beek

Facebookpagina

Judith Boersen
06 573 128 74
(Renate Daman 06 308 797 84)



[Facebook.com/avtTexel/](https://www.facebook.com/avtTexel/)



[Twitter.com/AVTexel](https://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 x 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 t/m juni gaan 1 juli in, van juli t/m september gaan 1 oktober in en vanaf 1 oktober tot ultimo december per 1 januari. In principe vinden er geen retourbetalingen plaats bij tussentijdse opzeggingen.

Volgende clubblad

Verschijnt eind november 2020

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

Atletiekvereniging clubgebouw

Haffelderweg 48
1791 AS Den Burg
0222 - 760080

www.avtexel.nl

www.hardlopenoptexel.nl

www.running.nl

www.hardloopkalender.nl

www.dutchrunners.nl

De contributie voor 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	lopen als je lid bent van de
Gastlidmaatschap	€ 27,50	atletiekvereniging Texel of als je dit
Donateur / ondersteunend lid	€ 27,50	gevraagd hebt aan het bestuur en
Abonnement op clubblad (bij verzending per post)	€ 10,00	toestemming hebt verkregen.

Reglementen van de baan

• Fietsen op de baan is niet toegestaan.	schoenen (haal zo mogelijk de prut en gras van je schoenen)	
• Je spikes mogen niet langer zijn dan 6 mm	• Laat je niet „uitglijden” of “remmen” op de baan (toplaag slijt dan sneller)	• Je mag als lid te allen tijde individueel op de baan lopen, tenzij er training wordt gegeven.
• Betreed de baan met schone	• Je mag alleen op de baan	• Als je schade aan de baan constateert meld dit direct bij de trainer of een bestuurslid

Trainingsuren**Jeugd:**

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	baan	Cees	19:00 - 20:30
Looptraining beginners recreatief	maandag	baan	Wolbert	19:45 - 21:15
Vrouwenloopgroep + wandelgroep	dinsdag	Turfveld	Ellen	13:45 - 15:00
Duurloop mannen senioren	dinsdag	Turfveld		13:45 - 15:00
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	9:15 - 10:30
Duurlooptraining senioren	zondag	Turfveld	olv Piet	10:00 - 11:00

VAN DE VOORZITTER

Het was een saaie zomer zonder de uitdaging van een wedstrijdje hardlopen tegen elkaar. Gelukkig vinden steeds meer hardloopevenementen een manier om corona-proof te worden. Zo wordt er op 28 november een RunforKiKa halve en hele marathon georganiseerd op Texel, met medewerking van AV Texel. De mensen achter Run for KiKa Marathon namen in een vroeg stadium contact op met ons. Met hulp van Martin Baptist en Martien Baars zijn er uitdagende routes ontworpen. Bij de samenwerking heeft AV Texel bedongen dat er 10 vrijkaartjes voor Texelse lopers voor de hele marathon beschikbaar komen. Daarbij geldt wel als voorwaarde dat elke deelnemer twee vrijwilligers aanbrengt die de betreffende zaterdag helpen, bv. bij de oversteekplaatsen en op de verzorgingsposten. Daarnaast vragen we sowieso om jullie hulp als vrijwilliger. Je kunt je melden bij voorzitter@avtexel.nl.

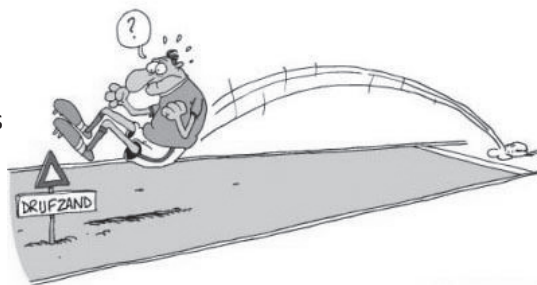
Zelf gaan we ook weer aan de slag met het corona-proof organiseren van Turfveld winterboscrossen en de TexelTrail op 30 januari 2021.

We werden als bestuur op 20 augustus verrast door een voorstel van het college van B&W over renovatie van de atletiekaccommodatie. Dit voorstel zou op 1 september in de commissievergadering van de gemeenteraad worden ingebracht. Het bestuur moest in korte tijd de stukken doornemen, strategie bepalen en een standpunt innemen. Dit leidde tot een hoge druk op het bestuur en mede hierdoor besloot onze secretaris Rob Rook om per direct zijn functie als secretaris neer te leggen. Hierbij wil ik Rob bedanken voor zijn inzet als secretaris en ledenadministrateur. Vanzelfsprekend zoeken we op korte termijn een nieuwe secretaris.

Op 16 september besloot

de gemeenteraad om te gaan voor volledige baanrenovatie van alle onderdelen tot een wedstrijdgeschikte atletiekbaan. We hopen dat de renovatie in 2021 wordt uitgevoerd. Over de hoogte van de baanhuur gaan we als het goed is nog in gesprek met de gemeente.

Martin Baptist.



Loopagenda

We gaan het weer proberen.

Afblazen kan altijd nog!

zondagochtenden

1 nov - 15 nov - 29 nov - 20 dec 2020

10 jan - 24 jan en 7 feb 2021

TURFVELD-WINTERCROSSEN

(eerste cross van 18-10 (15 km) komt te vervallen)

afstanden

1 - 2.7 - 5.4 - 8 km

Aanvang inschrijven: 9:45 uur

jeugd start: 10:30 uur anderen

3 ronden 10:50 uur

2 ronden 10:55 uur

1 ronde 11:00 uur



28 november 2020

kijk voor meer info op:

runforkikamarathon.nl/texel-marathon-2020

Halve en hele marathon vanaf De Krim

47e Sportshop Winterbosloop 27 december 2020

het liefs voorinschrijven vanaf 30-11

ter plekke vanaf 9:45 -Turfveld

Start:

Jeugd tot en met 9 jaar 1250 m 10:31 uur

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

Jeugd 13 en 14 jaar 2500 m 10:30 uur

Start 8.8 km 10:50 uur

Start 4.4 km 11:00 uur

Uitnodiging

Algemene Ledenvergadering AV Texel

Dinsdag 3 november 2020, Clubgebouw, Sportpark Den Burg-Zuid,

aanvang 20.00 uur. Aanmelden verplicht, mail voorzitter@avtexel.nl

Agenda

1. Opening vergadering
2. Vaststelling presentielijst
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Goedkeuring notulen van vorige ALV
5. Jaarverslag 2019 bestuur
6. Verslagen 2019 commissies
Halve marathon De Waal, De Zestig van Texel, Texeltrail, Loop en wedstrijdcommissie, Baanwedstrijdencommissie, Jaarverslag redactie, Onderhoudscommissie, Kantinecommissie, Activiteitencommissie, Gastgebruik Baan, Jeugdcommissie en Trainerscommissie



PAUZE

7. Verslag penningmeester
 - a. Financieel verslag 2019
 - b. Begroting 2021
8. Verslag kascommissie en benoeming nieuw lid kascommissie
9. Vaststelling contributie 2021
10. Benoeming bestuursleden
Vacant: secretaris
Vacant: algemeen bestuurslid
Volgens schema aftredend per 01.04.2020 Peter Bancken en Judith van Bleijswijk. Per 01.04.2021 Martin Baptist. Per 01.04.2021 Coen Schoonheden. Conform de statuten een vast schema. Kandidaten voor bovengenoemde functie kunnen zich tot 26-10-2020 schriftelijk aanmelden bij het bestuur. Leden kunnen tevens tijdens de algemene vergadering bestuursleden kandidaat stellen gesteund door tenminste 3 leden.
11. Benoeming commissieleden.
Vacant: lid kantinecommissie
Kandidaten voor commissies kunnen zich tot 26-10-2020 schriftelijk aanmelden bij het bestuur.
12. Rondvraag en Sluiting



Atletiekvereniging Texel

Den Burg Texel

avtexel.nl

Opgericht 18 juni 1984 – Atletiek Unie nr. 0004150 - KvK nr. 40636177

Atletiekbaan: Sportpark Zuid –
Haffelderweg 48 – 1791 AS Den Burg

0222-760080



Jaarverslag 2019

Algemeen

Het bestuur is trots op de inzet van leden en vrijwilligers van AV Texel en zet zich daarom ook vol in voor deze vereniging. De ALV werd dit jaar gehouden op 23 april en Coen Schoonheden toonde zich een prima waarnemend voorzitter.

- We vierden in 2019 dat Coby al dertig jaar trainer is.
- We zijn heel blij dat Laurien en Monique in 2019 de coördinatie hebben overgenomen van Coby en Piet voor de Koningsmarkt.
- We hebben steeds meer inkomsten uit de verhuur van ons clubhuis, vooral door Duitse atleten met Pasen en nadat Thomas naar Duitsland is verhuisd heeft Coen dit gelukkig overgenomen.
- Annelies, Carla en Ulrike hebben menige bijeenkomst in ons clubhuis begeleid.
- Cees en Rita zorgden weer voor een reeks prachtige clubbladen.
- In 2019 was de kerststukjesverkoop weer een groot succes dankzij Rita, Judy, Laurien en vele anderen, en de sponsoring door Rob Zwetsloot.
- Er is een wandelronde bij De Zestig erbij gekomen in samenwerking met 't Gouden Boltje en hiervoor willen we Martien speciaal bedanken.
- Peter ter Burg verhuisde in 2019 naar Texel en kreeg een steeds belangrijkere rol bij de THM en de Halve van De Waal, naast natuurlijk al de TexelTrail.
- Op de atletiekbaan hielden we de bedrijvenestafette, diverse baantestlopen, een climaxtest, een coopertest, onderlinge jeugdwedstrijden en clubkampioenschappen.
- De jeugd ging naar een indoorwedstrijd in Alkmaar, naar het zwembad en op speurtocht met escape room in het clubhuis.

Vrijwilligers

AV Texel heeft vele vrijwilligers die de

vereniging met raad en daad bijstaan. Deze leden zijn op vele fronten actief om de vereniging te ondersteunen. Het bestuur wil iedereen voor deze inzet hartelijk bedanken en wij hopen het komende jaar weer op deze steun te kunnen rekenen.

Op 18 januari 2019 organiseerde de vereniging een gezellige nieuwjaarsreceptie voor alle leden en vrijwilligers.

Ledenaantallen

Na een daling in 2017 is er een lichte groei in het totaal aantal leden in 2018 en 2019. Na een historisch dieptepunt van 29 jeugdleden ultimo 2018 hadden we er gelukkig 39 ultimo 2019. Echter, we weten dat er een groep jeugdleden bij zit die bijna klaar is met de middelbare school en Texel zal verlaten, dus een nieuwe daling wordt verwacht. De doelstelling van ons beleidsplan is minimaal 200 leden, waarvan 75 junioren.

- Ultimo 2016 na de opzeggingen waren er 184 leden, waarvan 51 jeugdleden.
- Ultimo 2017 na de opzeggingen waren er 172 leden, waarvan 41 jeugdleden.
- Ultimo 2018 na de opzeggingen waren er 178 leden, waarvan 29 jeugdleden
- Ultimo 2019 na de opzeggingen waren er 183 leden, waarvan 39 jeugdleden

Bestuur

Het bestuur bestond begin 2019 uit de volgende leden: Martin Baptist (voorzitter), Peter Bancken (penningmeester), Loek Mensinga (waarnemend-secretaris), Judith van Bleijswijk (bestuurslid jeugdzaken en coördinatie trainers) en Coen Schoonheden (bestuurslid). Hèlen Mensinga-Drijfhout en Loek Mensinga verzorgden de ledenadministratie. Tijdens de ALV in april 2019 werd Rob Rook benoemd als secretaris en ledenadministrateur.

Trainers en trainingen

In 2019 waren er zes seniorentrainers: Cees Timmer, Coby Bakelaar, Piet

Bakelaar, Wolbert Broere, Margot van der Ven en Ellen Wisman. Cees gaf training bij de senioren prestatie op maandag en recreatief op de donderdag. Coby trainde de vrouwengroep op de dinsdagmiddag en werd bijgestaan door Lydia Verweij. Wolbert gaf training op de maandagavond en zondagmorgen recreatief en verzorgde de "Start to run" clinics. Margot van der Ven gaf op de woensdagavond training op de baan met als accent de middellange afstanden. Piet Bakelaar gaf een duurlooptraining op de zondagmorgen vanaf het Turfveld. Op de zaterdag/zondagen waren er dan ook vaak de "Start to run" trainingen van Wolbert bij het Turfveld. Ellen Wisman trainde in 2019 een "rustige" groep op donderdagavond naast de training van Cees.

De vier jeugdtrainers voor zowel de technische nummers als het lopen waren Anneke Hoogenbosch, Sven Engelmann, Renate Daman en Judith van Bleijswijk (assistent/vervanger). Eind 2019 kwam jeugdtrainer Dirk Heijnen erbij. De trainingen werden gegeven op maandag en donderdag op de baan. In de winter werd er een aantal weken uitgeweken naar de sportzaal van OSG De Hogeberg.

Clubkampioenschappen

Op 7 juli hielden we clubkampioenschappen op de baan van 14:00 tot 18:00 uur met pannenkoeken en prijsuitreiking (beker en medailles) na afloop.

Onderdelen pupillen: 3-kamp: sprint, verspringen en kogelstoten en een losse 600m/1000m.

Onderdelen junioren: 5-kamp: sprint, hoog, kogel, ver, speer en een losse 800m.

Onderdelen senioren/masters: sprint 2-kamp: 100 m en een 200 m of een 400 m.

Er werden veel clubrecords verbroken:

Lisanne Veltman MPA, 60 m 10,0 s

Jasmijn Baptist MJA Hoog 1,40 m én

Ver 4,39 m én 1000 m 4:02,3

Marieke Witte MJA 100 m 15,0 s

Shenna Kreeft MJA Speerwerpen 18,35 m.

Megan Havik MJD speerwerpen 16,20 m.

Margot van der Ven Vrouwen Masters 50+, 100 m 18,4 s én 200 m 39,2 s

Laurien Bakker Vrouwen Masters 55+ 100 m 22,0 s én 200 m 47,1 s

Power Walking

Het bestuur startte in februari 2019 een 6-weekse cursus "Power Walking" onder leiding van Betsie Verhoeven samen met Teamsport Texel en Texels Welzijn. Helaas waren er onvoldoende aanmeldingen om dit voort te zetten. Het beoogde trainingsmoment op de dinsdagavond kwam niet zo gunstig uit.

Loopcursus

In juni 2019 startte er in samenwerking met Team Sport Texel een loopcursus zonder de verplichting om lid te worden van AV Texel. De loopcursus omvatte 13 weken en bestond uit 1 training per week en eindigde 19 september. De trainingen waren voornamelijk intervallen of snelheidstrainingen. De 13 trainingen vonden plaats op donderdagavond van 19.00 uur tot 20.15 uur in de Dennen (Turfveld).

Loopclinic

Op zaterdag 22 juni organiseerde Mantje een On Running testdag met loopclinic onder leiding van AV Texel.

De atletiekaccommodatie

Het bestuur maakte in 2019 met succes bezwaar tegen de beschikking van de WOZ-waarde voor ons clubgebouw, hetgeen resulteerde in een nieuwe WOZ-waarde die meer dan halveerde.

Het bestuur is in 2019 druk geweest met de gemeente over het achterstallige onderhoud van de atletiekaccommodatie. Er werd in 2018 een pilot gestart met accommodatiespecialist Lomme Siebenga, de Atletiekunie en de gemeente voor een nieuwe dienstverlening waarbij ieder jaar samen met de eigenaar van een baan de noodzakelijke onderhoudswerkzaamheden van dat jaar wordt bekeken en een meerjarenplanning wordt opgezet voor de grote onderhoudswerkzaamheden.

Voortzetting van de pilot in 2019 leidde tot een 'startopname' van

de staat van de atletiekbaan op 23 september 2019. Uit de startopname bleek dat de baan niet goed gereinigd is en er mankeerden nog heel veel andere zaken. Hoewel er sinds 2016 enkele pogingen zijn gedaan om de baan te reinigen zijn deze slecht uitgevoerd. Er zijn reparaties aan scheuren uitgevoerd en de naden tussen de sluitbanden zijn gerepareerd, maar op een slechte manier. De gemeente heeft onvoldoende toegezien op de door haar aangenomen onderaannemers, heeft geen garantiwerkzaamheden geëist en heeft geld verspild.

Het bestuur las in augustus in de Texelse Courant dat er een raadsvoorstel lag over "Herziening tarievenbeleid gemeentelijke sportaccommodaties" en dat dit in de commissievergadering van 3 september 2019 zou worden besproken. De voorzitter heeft ingesproken om te pleiten voor een lager en eerlijk huurtarief voor onze atletiekbaan.

De Website en Facebook pagina

In 2019 deden we een nieuwe oproep aan de leden om een account aan te maken in onze website. Ieder lid heeft nu zijn eigen persoonlijke clubpagina, waarin hij/zij mutaties kan aanbrengen in zijn gegevens, de eigen prestaties kan bijhouden, zijn trainingstijden kan inzien en communiceren met de trainer. Iedereen kan een foto uploaden op de persoonlijke pagina, zodat je kunt zien wie wie is op de ledenpagina of in je team. Ook is er een app op de telefoon beschikbaar met dezelfde informatie. Download de app. "Clubassistent" in de App store of bij Google play en selecteer als club AV Texel. Naast de Twitter account @avtexel voor nieuws en wetenswaardigheden omtrent de vereniging is er ook een Facebook pagina, die wordt beheerd door Judith Boersen en Renate Daman. Dit medium zou nog wel wat actiever door de leden kunnen worden gebruikt voor nieuwtjes etc.

Vertrouwenscontactpersoon

Voor iedereen binnen de vereniging die tijdens trainingen, wedstrijden en/of andere activiteiten van de AV Texel vervelende zaken meemaakt, bij voorbeeld pestgedrag of seksuele intimidatie, bij zichzelf of anderen, kan dat vertrouwelijk melden bij onze vertrouwenscontactpersoon Jeanette van Heerwaarden (tel.314279). Ze volgt het protocol van NOC/NSF, dat via onze website is te downloaden. Hierbij horen ook de VOG verklaringen van o.a. de trainers. We zijn blij met Jeanette, die deze taak

namens het bestuur op zich heeft genomen.

Begin 2019 heeft het onderwerp seksuele intimidatie en ander grensoverschrijdend gedrag veel aandacht gekregen. Er zijn gedragsregels voor trainers en kaderleden opgesteld en gepubliceerd op de website. Ook zijn omgangsregels voor alle leden via het clubblad gecommuniceerd.

Hardloopevenementen 2019

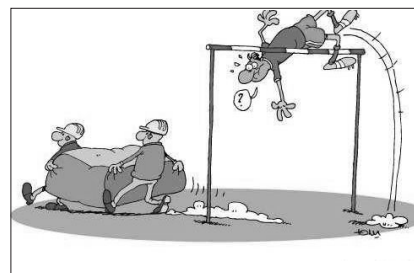
- Bos en Duin wintercrossen
- 7^e TexelTrail op 2 februari
- 38^e Halve Marathon De Waal op 9 maart
- 15^e De Zestig van Texel op 7 april
- 4^e Hogeberg loop op 28 april
- Waddentoernooi 2019 op 18 mei op Ameland
- Onderlinge wedstrijden op de baan op 27 mei en 20 juni
- Clubkampioenschappen op 7 juli
- Bedrijvenestafette op 17 juni
- De Krim strandlopen, 7 stuks
- Turfveld zomercrossen, 7 stuks
- Maandelijks baantestlopen
- Sportshop Winterbosloop op 29 december

Vanwege te harde wind werd de 13^e Texel Halve Marathon helaas afgelast.

Alle activiteiten leveren een substantiële financiële bijdrage in de exploitatie van onze vereniging, waardoor we de contributie laag kunnen houden.

Clubkleding

Onze nieuwe clubkleding van Balanssport is in juni 2017 geleverd. Het ziet er mooi en professioneel uit. In 2019 zijn herhaalde oproepen gedaan aan de leden om clubkleding te bestellen en is zelfs een prijsverlaging ingevoerd. De interesse was minimaal.



NEGEN LOPENDE VRAGEN

Tim Steiger stelde in het vorige clubblad, iemand van zijn trainingsgroep voor deze rubriek

1. Wil je je even voorstellen?

Ik ben Rick Duijzer. Ik ben 12 jaar oud en ik woon in Den Burg.

2. Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?

Ik zit op atletiek sinds mijn achtste.

3. Heb je nog een doel op atletiekgebied?

Ik wil graag sneller worden.

4. Wat is je meest bijzonder sportervaring?

Ik heb een keer aan een wedstrijd in Alkmaar meegedaan.

5. Waar erger je je aan?

Ik erger me als iets niet lukt.



6. Waar mogen ze je voor wakker maken?

Ik word liever niet wakker gemaakt.



7. Wat is je lievelingseten en waar en met wie zou je dat willen eten?

Pannenkoeken en ik eet dat het liefst thuis met mijn familie.

8. Als je niet aan atletiek zou doen, voor welke sport zou je dan volledig gaan en waarom?

Voetbal omdat dat leuk is

9. Wie wil je de volgende keer terug zien in deze rubriek?

Jacob Lamers

Jaarverslag 2019 van De Zestig van Texel

De 15^e editie van De Zestig van Texel was voor het eerst niet op Tweede Paasdag maar twee weken eerder, op 7 april. Helaas tegelijk met de Rotterdam Marathon die van de 2^e naar de 1^e zondag van april verhuisd bleek te zijn. Dat scheelde toch enkele tientallen lopers op de 60 km. Het werd de laatste editie voor een kerngroep binnen de organisatie: Gert Pansier (vz), Mirjam Arkenbout (secre), Piet Bakelaar (penn), Dick van der Weide (wl) en Judith van Bleijswijk (NIOZ). In de aanloop werd de eerder afgezwaaide Cees Timmer node gemist, maar met vereende krachten werden de nodige vrijwilligers gevonden en diverse zaken geregeld. Het parcours, de belangrijkste troef van De Zestig van Texel, gaf ook de nodige hoofdbreken. Het fietspad langs de Waddendijk was vanwege werkzaamheden geblokkeerd bij Gemaal Dijkmanhuizen maar gelukkig mocht hier boven over de dijk gelopen worden. In Oosterend lag de Achtertune voor een groot deel open voor een nieuw riool. Besloten werd om door de Oranjestraat te lopen in plaats van door de Kerkstraat. Het parcours werd daarmee zo'n 250 meter korter



maar daar werd geen richtbaarheid aan gegeven.

Op zaterdag 6 april werd in grau weer de **Wandelronde Texel 60 km** gehouden over het parcours van De Zestig. Organisator Het Gouden Boltje was tevreden over de opkomst met zo'n 125 deelnemers. Die vonden het een zwaar parcours, met de steile duinovergang bij Paadje 14 en een tweede stuk strand met hoog water.

Het voorprogramma van De Zestig in de Stayokay werd speciaal. Op vrijdagavond werd de film *The Road to Sparta* vertoond, waarbij regisseur Barney Spender zelf uit Parijs was overgekomen om een Q&A

te doen. Zaterdagochtend bracht een groep lopers onder leiding van Hans Koeleman een eerbetoon aan Jan Knippenberg bij zijn graf op de Hoge Berg. Zaterdagavond trad Running Script op: Koen de Jong, Tim van der Veer, Hans Koeleman en Bram Bakker lazen voor uit eigen werk.

De wedstrijd op zondag 7 april werd een gouden dag qua weer en qua prestaties. 's Middags werd het warm voor de tijd van het jaar en dat maakte het extra pittig. Veel (estafette)lopers hadden last van warmtestuwing in de vierde etappe, met de noordoosten wind mee. De wedstrijd werd gesierd door twee parcoursrecords. Op de 60 km

sneuveld eindelijk het record van Gerrit van Rotterdam (3.57.18 in 1995). Wouter Decock zette het op 3.55.39. Bij de vrouwen op de 60 km was er ook één van aparte klasse. Hinke Schokker finishte in 4.36.33, maar net boven het parcoursrecord van 4.35.57 (Birgit Lennartz 1997). Achteraf had Hinke spijt dat ze haar vriend en begeleider verboden had om tussentijden te melden. Op de 120 km nam Irene Kinnegim voortvarend de leiding en finishte als 2^e overall net boven de 10 uur. Ook Leonie Ton dook nog onder het oude parcoursrecord van Léonie van den Haak. De 120 km werd ontsierd door het verkeerd lopen van koplopers Geert Ceuppens en Werner Roels. Er stond nog geen vrijwilliger op het strand bij Paal 14. De wedstrijdleiding besloot hen niet te diskwalificeren omdat ze kilometers lang zonder verzorging doorgelopen waren naar

Paal 21.

De podia op de 120 km: 1. Geert Ceuppens (B) 9.50.15; 2. Leo Smets (B) 10.13.36; 3. Werner Roels (B) 10.21.19 en 1. Irene Kinnegim 10.02.44; 2. Leonie Ton 10.41.05; 3. Wilma Dierx 12.51.24.

En de podia op de 60 km: 1. Wouter Decock (B) 3.55.39; 2. Huub van Noorden 4.05.43; 3. Pascal van Norden 4.16.42 en 1. Hinke Schokker 4.36.33; 2. Lian Stadhouders 5.07.07 en 3. Olga Maas 5.18.00.

Bij de estafette wonnen de Noordkop Runners in 4.00.42 en de lokale heldinnen Pink Panthers in 5.16.39.

Voor de ultralopen waren er samen 649 inschrijvingen, van hen gingen er op 7 april daadwerkelijk 496 van start, 37 op de 120 km en 459 op de 60 km. Op de 120 km haalden

27 deelnemers de finish binnen de tijd (73%), op de 60 km waren dat er 375 (82%). Het verlengen van de tijdslimiet met een half uur bleek een goed idee, 61 deelnemers maakten gebruik van dit extra half uurtje. Slechts een paar mensen finishte daarna. Net als in 2017 waren de 120 km lopers op internet te volgen via life trackers. Ook een twaalftal favorieten onder de 60 km lopers was zo'n ding toebedeeld maar die waren niet blij om een knobbel van 64 gram mee te moetendragen. Ook de organisatie heeft gemengde gevoelens: het regelmatig wegvallen van de GPS signalen geeft veel niet-essentiële meldingen die de aandacht voor de wedstrijd verstoren.

Een hele mooie herinnering aan 7 april 2019 is de **18 minuten film** die Han Savelkoel en zijn team van filmhuis Bonhansa tijdens het evenement schoten: <https://vimeo.com/339852268> of zie website

In de loop van 2019 werd de Zestigcommissie sterk vernieuwd en op 4 december 2019 vond al de eerste vergadering voor de editie van 2021 plaats. Voorzitter werd Jan Jacob Rab (tevens de hoofdsponsor), met Ellen Berger-Okkels op het secretariaat, Arco Garritsen als nieuwe penningmeester en Jan Nico van der Ploeg als nieuwe wedstrijdleader. Martien Baars bleef als PR man en is nu het lopende geheugen van De Zestig sinds hij in 1990 samen met Piet Bakelaar, Cees Timmer en Jan Knippenberg begon met het organiseren van het evenement.

Martien Baars



Jaarverslag 2019 van de activiteitencommissie.

De volgende personen maken deel uit van de activiteitencommissie: Wolbert Broere, Laurien Bakker, Monique Lubach, Hèlen en Loek Mensinga. De activiteiten hebben zich in 2019 beperkt tot de organisatie van de Nieuwjaarsborrel, die erg geslaagd was en gaf ook goede moed om door te gaan. De planning was om 2 tot 3 gezellige avonden te organiseren in 2019 en een gezamenlijke deelname aan een leuk loopevenement met de touringcar of er een weekend van maken in een groepsaccommodatie. Helaas is dat nog niet van de grond gekomen.

Namens de activiteitencommissie.



Jaarverslag loopcommissie AV Texel 2019.

De loopcommissie bestaat uit de volgende personen: Cees Timmer, Piet Bakelaar, Gea van Gijssel, Jan Zijm en Rita Dogger. Tweemaal per jaar hebben we vergaderd. De eerste keer op 16 mei met Margot van der Ven (baanlopen), Martin Baptist (bestuur) en Martien Baars (wegkalender coördinator) erbij. Hier evalueren we de winterserie en nemen we de zomerlopen door. Ook werd er overleg gepleegd over De Kikaloop in Oosterend, die plaats zal vinden op 20 mei 2020.

De tweede vergadering was op 16 oktober 2019 met Margot van der Ven, Martien Baars en Coen

Schoonheden (bestuur) erbij. Piet Bakelaar was afwezig. Hier worden de afgelopen zomerlopen besproken en de komende winter lopen doorgenomen.

Het Turfveld Wintercrosseizoen van 2018-2019 met 472 deelnemers, is toch een constante factor, wat deelname betreft. De eerste loop is rondom de herfstvakantie, waarbij je 15,3 km kunt lopen. Tussen door werd op zondag 29 december de 46^e Sportshop voor jou Texel Winterbosloop gehouden. Deze trok 146 deelnemers. Vanwege de drukte van het voorgaande jaar, kon men nu van te voren inschrijven. Daar hebben 27 mensen gebruik van gemaakt en dat scheelde in de rij en daarmee de doorstroming. De Hoge Berg-loop werd voor de vierde keer gelopen. Start en finish op de atletiekbaan op 28 april. Een ronde van 5,4 km door het Hogeberggebied of een ronde met een extra lus van 7.3 km. Het was redelijk weer en er kwamen 93 atleten op af. Er zit nog steeds progressie in (45-32-73-93). In de zomer waren er van 10 juli tot en met 21 augustus zeven strandlopen bij De Krim bij Paal 28. Deze trokken in totaal 267 deelnemers. Het strand blijft uniek en vrij makkelijk om een

wedstrijd te organiseren. Door de zandsuppletie van de laatste jaren, is het strand elke keer anders en zijn lopers toch enthousiast over de strijd met de verschillende omstandigheden. Bij de Turfveld Zomercrossen van 14 juli tot en met 25 augustus konden we dit jaar 538 deelnemers begroeten. Iets minder dan vorig jaar. Na beide lopen is er



een verloting, die zeer gewaardeerd wordt door de deelnemers. We geven korting bij het inschrijfgeld voor onze leden. Dit is nog wel een puntje, aangezien je een ieder moet vragen of hij of zij lid is. Na afloop hebben we de gezellige avond, voor alle medewerkende vrijwilligers in en bij ons clubgebouw gehouden. 't Turfveld is als inschrijflocatie en prijsuitreiking prima de luxe. De elektronische tijd klok, het

spandoek geven het geheel een goede uitstraling. Er hoeven ook geen tussentijden meer geroepen te worden. Willem Sangers heeft te kennen gegeven om te stoppen met foto's maken tijdens onze lopen. Het is jammer, maar we hebben er alle begrip voor.

Alle uitslagen, verslagen en foto's worden steeds door Cees Timmer of Martin Baptist op onze website gezet en tevens wordt er verslag gedaan in de Helderse Courant, de Texelse Courant en op Texel-Plaza. Ook zijn we na een wedstrijd op Sportlokaal van Radio Texel te horen, zondagmiddag van 16.00 tot 18.00 uur. De loopcommissie bedankt al onze posten, parcours-uitzetters en opruimers, bezemlopers of bezemfietzers voor hun medewerking. Zonder jullie zou er niet gelopen kunnen worden!

Cees Timmer

Jaarverslag van de redactie van het clubblad van Atletiekvereniging Texel 2019

Het papieren clubblad wordt nog steeds goed gelezen en dat vinden we fijn. Elk jaar verschijnt het krantje 5 keer; zo ook in het jaar 2019. De zomerperiode slaan we over i.v.m. de vakanties en het organiseren van de zomerlopen. De redactie bestaat nog steeds uit Cees Timmer en Rita Dogger. Uitbreiding is gewenst. Vooral over, van en voor de jeugd, schiet tekort. Cees interviewt mensen, die aan een loop aan de overkant of op Texel meegedaan hebben. Dit levert leuke stukjes. Ook de 9 lopende vragen worden steeds ingevuld en doorgegeven aan een ander lid. Leigh Williams van Combi Texel drukt het blaadje tegen kostprijs. Cees doet nog steeds de opmaak van het krantje, er is niets veranderd. Het ziet er mooi uit. Het is best een pittige klus om het krantje iedere keer weer vol te krijgen, op te maken en te verspreiden. Schroom dus niet om ook eens in de pen te klimmen of mee te helpen of zelfs redactielid worden. Je bent meer dan welkom. Adverteren in het

blad, is weer wat actueler nu het voor kostprijs gedrukt wordt. Meer advertenties zijn geen overbodige luxe.

Namens de redactie Rita Dogger



Jaarverslag 2019 van de Onderhoudscommissie

De volgende personen hebben zich aangemeld voor het onderhoud aan het clubgebouw en de atletiekbaan: Toon van Beek, Poul Verhagen, Theo Schraag, Rob Rook en Loek Mensinga. De donderdagmorgen is de vaste ochtend, waarop van 09.00 tot 12.00 uur onderhoud wordt gepleegd aan het clubgebouw, materiaal en

atletiekbaan. Met de komst van ons clubgebouw is deze commissie ontstaan. Aanvankelijk had de afwerking aan het clubgebouw de aandacht en zijn er platen tegen het plafond bevestigd om de akoestiek te verbeteren. Verder is er het normale onderhoud aan de baan zoals de goot en maaitegels onkruidvrij houden. In de loop van 2016 is gestart met de diepreiniging van de baan tegen gladheid en is daar in de zomer 2017 een vervolg aan gegeven met groot onderhoud. Echter nog zonder het gewenste resultaat. Eind 2016 is er een uitgebreide Kiwa keuring (NOC/NSF) geweest van de baan, waarbij de nodige tekortkomingen aan het licht zijn gekomen. We hebben overlegd met de technische commissie accommodaties van de Atletiekunie en deze hebben de baan bekeken en voorgesteld om een landelijke "pilot"onderhoud op Texel te doen samen met de AU, Adviesbureau Siebenga, Gemeente Texel en AV Texel met betrekking tot onderhoud. Aanvankelijk zou de Gemeente hiervoor opdracht geven, maar heeft van de samenwerking met AV Texel afgezien en is zelfstandig gaan overleggen met de Technische

commissie van de AU zonder AV Texel erbij te betrekken. Het onderhoudscontract met Interco dam is door de Gemeente opgezegd en is de schoonmaak verzorgd door CSC in 2019. Trouwens ook dik onvoldoende. De maaitegels aan de buitenzijde van de baan zijn inmiddels wel opnieuw gelegd. De goedkeuring van de baan is in oktober 2018 ook verlopen en is een tijdelijke ontheffing aangevraagd door de Gemeente Texel bij de AU onder de voorwaarde dat de baan veilig zou zijn tot de volgende renovatie. Iedereen is op de donderdagmorgen welkom om een handje te helpen. Er is altijd genoeg te doen rondom de baan/clubgebouw en de koffie staat klaar.

Namens de onderhoudscommissie.



Jaarverslag 2019 van de Kantinecommissie.

De kantinecommissie bestaat uit: Annelies Graaf, Carla Smit en Ulrike Weirich. De werkzaamheden zijn gestart na de opening kantine in 2016. Annelies doet de coördinatie en schoonmaak, Carla de inkoop, en Ulrike assisteert. Voor Annelies werd het een beetje teveel en is de coördinatie overgedragen aan Carla, maar doet ze nog wel de schoonmaak. Bij de veldloop voor scholieren en diverse vergaderingen en bijeenkomsten is de toegevoegde waarde van ons clubgebouw wel bewezen, maar moeten we als AV Texel nog een beetje wennen aan

de meerwaarde die ons clubgebouw ons kan bieden voor gezellige bijeenkomsten, zoals een lezing/ demo over schoeisel, voeding etc. De activiteiten commissie heeft een voorzichtige start gemaakt in 2018 en 2019. De nieuwjaarsborrel was gezellig en goed bezocht. Hopelijk komen er vervolgvacaties.

De kantine is in 2019 gebruikt voor de volgende bijeenkomsten: Nieuwjaarstraining Dinsdaggroep, Hoge bergloop, Bedrijvenestafette, Vrijwilligersavond THM, Vrijwilligersavond crossen, "Stampotten" avond vrijwilligers AVT, Scholierenloop, Baanwedstrijden o.l.v. Margot, Jeugdmiddagen/ avonden, vergaderingen THM en de Wielersportvereniging, het maken van kerststukjes etc.

De jeugd maakt dus al wel regelmatig gebruik van de kantine voor gezellige bijeenkomsten, maar bij de senioren mag nog wel wat meer georganiseerd worden, hetgeen de binding in AV Texel ten goede zal komen. De Texel Halve Marathon en de Wielervereniging vergaderen inmiddels regelmatig in ons gebouw.

Namens de kantinecommissie.

Testlopen op de atletiekbaan in 2019

In 2019 hebben we 5 testlopen op de atletiekbaan georganiseerd. Op de reguliere trainingsavonden van woensdag of donderdag kon er gelopen worden over de afstanden 3000 en 5000m. Er werd om 19.00 uur gestart met een gezamenlijke warming-up. Waarna de beide afstanden in een keer werden weggeschoten. Deelname was voor iedereen gratis. We hebben een vast groepje vrijwilligers die steeds enthousiast klaar staan om alles in goede banen te leiden.

Alles bij elkaar hadden we 63 deelnemers voor de diverse afstanden.

Met de testlopen op een trainingsavond en gratis hoopten we wat meer deelnemers te trekken, wat gedeeltelijk ook is gelukt.

Voor het jaar 2020 hebben we daarom besloten in overleg met de wedstrijdcommissie om op dezelfde voet door te gaan. Er staan 4 testlopen gepland op een trainingsavond. Met gratis deelname voor iedereen en over afstanden 3000m en 5000m.

Margot van der Ven



Verslag baanverhuur 2019

De baanverhuur coördinatie is 10-tallen jaren door Thomas Rigter geregeld. Na zijn vertrek bij A.V. Texel in 2018, heb ik de organisatie overgenomen.

In 2019 lag de piek van verhuur net als altijd weer rond de Pasen. Zeventien Duitse verenigingen wisten de weg naar Texel te vinden en trainden vele uren op onze trainingsaccommodatie. Het gaf een gezellige drukte, met lekker sportweer en in goede harmonie. De Duitse clubs trainen gemiddeld 5 maal en het aantal atleten zit gemiddeld op 12. De atletiekbaan is ook door een aantal sporters (enkelingen), een paar atletiekverenigingen en een Lyceum met 60 leerlingen gehuurd. Tijdens de herfstvakantie was trainingsteam Louis Dam uit de Zaanstreek de laatste huurder in 2019.

De meeste verenigingen gebruiken de atletiekbaan, maar er wordt ook erg veel gebruik gemaakt van onze spullen voor beoefening van de technische nummers. Trainers en atleten zijn zeer tevreden over de

beschikbare middelen die A.V. Texel in haar bezit heeft. Ook maakte onze buurman W.S.T. gebruik van de accommodatie voor b.v. hun jaarvergadering en tijdens het open Texels kampioenschap baanwielrennen. De kantine wordt regelmatig beschikbaar gesteld voor vergaderingen van diversen commissies, zoals de De Zestig van Texel en Texel Halve Marathon.

Financieel was de baanverhuur in 2019 met een bedrag van ca. € 2200 succesvol.

Coen Schoonheden



Verslag namens de organisatie van de Halve marathon van De Waal 2019

Op 9 maart 2019 was het voor de 38^{ste} keer, dat de Halve marathon van De Waal werd gehouden. Er verschenen 240 lopers aan de start, wat meer dan in 2018. Het team Sport van de gemeente Texel zorgde voor de Kidsrun om daarmee het sporten door de jeugd te stimuleren.

Vanwege werkzaamheden in Waalenburg werd een alternatieve route gelopen, die o.a. langs de Limietweg ging. De meeste lopers konden die wijziging ondanks het tamelijk slechte weer waarderen. Voor 2020 staat een nieuwe route gepland. Martien Baars zal een officiële parcoursmeting regelen.

Sinds enige jaren kan er vanaf 1 januari via internet worden ingeschreven. Daarvan wordt in toenemende mate gebruik gemaakt. Er is een mooie website, halvemarathondewaaltexel.nl. Cees Timmer zorgt voor het beheer daarvan.

Hessel Arensman won de 4 km in 15:00 min. Martijn van Haren was de snelste op de 10,6 km. Met 38:21 bleef hij Jaap Witte 10 seconden voor. Bij de vrouwen werd Lucie Veeger winnares in 48:35. De snelste man op 21,1 km was Tim Tesselaar (1:18:51) en de snelste vrouw Silve Schoorl

(1:46:35).

De Halve marathon van De Waal wordt georganiseerd door de Atletiekvereniging in samenwerking met de dorpscommissie van De Waal. Zodoende is er een behoorlijk draagvlak in het dorp als het gaat om vrijwilligers (ruim 40) en sponsors. Al enige jaren wordt er ook een loterij gehouden met mooie prijzen. Allereerst worden de Waalders er zo meer bij betrokken en het verhoogt het financiële resultaat. Het batig saldo wordt gelijkelijk verdeeld tussen de Atletiekvereniging en de dorpscommissie van De Waal. Over het jaar 2019 heeft de organisatie een bedrag van € 850 aan de vereniging kunnen overmaken.

De kern van de organisatie bestond uit Jan Zijm, Frank Versluis en Piet Bakelaar. Wij zijn verheugd dat Peter ter Burg er in 2020 is bij gekomen.

Piet Bakelaar



TexelTrail 2019

Er moest wat geïmproviseerd worden, maar het organisatie-team van De Krim hielp ons enorm. Vanwege de plaatsing van een klimparadijs in café/restaurant Kaapsduin was kleedruimte niet meer beschikbaar en werd vervangen door een tent met terras-heaters. Ook de bar ontbrak, maar er werd een mooie Texels bier mobiele tap gebracht en biertafels en -banken.

Deze keer kwam de wind uit het noordoosten en dat maakte de stukken op het strand wat zwaarder. In de loop van de middag kwam er een lichte regen bij. Maar de ruim 300 trailrunners genoten weer van deze mooie trail.



Verslag trainerscommissie

In 2019 hadden we een zachte winter. Alle pupillen, en de junioren meiden van Anneke zijn buiten blijven trainen op de baan. De groep junioren van Sven heeft op maandag buiten getraind maar op donderdag in de gymzaal van de OSG tot de voorjaarsvakantie. Wolbert is weer ingestroomd als pupillentrainer op maandag samen met Renate. Na de herfstvakantie hebben we een nieuwe jonge trainer kunnen verwelkomen: Dirk Heijnen. Hij traint de junioren samen met Sven Engelmann op maandag en donderdag. Sinds die tijd is Judith reservetrainer voor de jeugd. Vanaf de herfstvakantie zijn we in de nieuwe gymzaal in zaal 5 gaan trainen met alle groepen behalve de groep van Anneke die liever buiten blijft. In de gymzaal kunnen we gebruik maken van o.a. hoogspringmatten zodat we gericht kunnen trainen voor indoorwedstrijden.

De volwassentrainingen werden zoals alle jaren verzorgd door Cees op maandag en donderdagavond. Op maandag komt ook een redelijk grote groep trainen bij Wolbert. Terwijl Cees in het zomerseizoen zijn trainingen verplaatst naar de Dennen blijft Wolbert gewoon doortraineren op de baan. Ook Margot verzorgt haar trainingen jaarrond op woensdag op de baan. Een nieuwe groep wat oudere lopers heeft op donderdag getraind onder leiding van Ellen. Rob Rook heeft deze trainingen een aantal keer overgenomen en uiteindelijk is de hele groep nu overgenomen door Cees. Coby traint nog steeds een selecte groep lopers en wordt nu af en toe vervangen door Ellen en Lydia. Bovendien is er een wandelgroep ontstaan, die tijdens de training van Coby wandelt.

In 2019 zijn alle trainingen netjes aangeboden. Vervanging kon altijd worden geregeld en er zijn geen trainingen uitgevallen. Tweemaal is er gebrainstormd tussen alle trainers en het bestuur om te kijken hoe we naast hardlopen ons aanbod ook wat kunnen verbreden: aanbieden van wandel en allround trainingen.



Verslag jeugdcommissie

Met de jeugd zijn we in februari 2019 weer gaan zwemmen in het zwembad van de Krim. In april en mei hebben we onderlinge wedstrijden georganiseerd. Tijdens de hete week in juni hebben we een speciale verkoelende training aangeboden met waterestafette, buikschuiven over een zeepmat en een parcours door een watergordijn. In juli waren de clubkampioenschappen als afsluiting van het seizoen met mooie bekertjes voor de kampioenen in elke leeftijdscategorie en natuurlijk lekkere pannenkoeken die door de ouders werden gebakken. Na de

grote vakantie was er in september een speurtocht over de hoge berg met daarna lekkere vlaai voor alle jeugdathleten. Vervolgens was er voor de junioren nog een spannende escaperoom in het clubgebouw. Eind september is er op een zondag nog een crash course atletiek georganiseerd voor alle Texelse jeugd op de baan. En hiernaast verzorgde AVTexel ook nog een programma tijdens de opening van de nieuwe gymzaal waarbij vooral het polsstokhoogspringen er spectaculair uitzag. In december zijn we met een AV Texel jeugddelegatie afgereisd naar Alkmaar voor het Triple-IT indoorgala.



Mijn eerste hardloophwedstrijd



nr 420 is Wolbert 21 van Bergen 19-6-1993

Al heel wat jaren is Wolbert Broere bij ons trainer. Eerst de jeugd en nu ook een aantal jaren looptrainer van de senioren. Wolbert heeft vooral het voortouw genomen met Start to Run cursussen. Het werd tijd om hem eens nader aan te tand te voelen hoe het hem verging tijdens zijn eerste hardloophwedstrijd.

"Ik ben opgegroeid in Amsterdam." begint Wolbert, met nu je het weet, toch een beetje Amsterdamse tongval. "Ongeveer tot mijn 21^{ste} in de hoofdstad gewoond en daarna ben ik 8 jaar in Purmerend geland. Toen kwam Alkmaar om de hoek kijken.

In mijn jeugd deed ik niet echt veel aan sport. Ja, een beetje voetballen. Ik zat op een voetbalclubje. Rondom 1983 kwam ik in aanraking met de atletiek. We hadden geen atletiekclub in Alkmaar en toen hebben we met een paar anderen een atletiekvereniging opgericht.

Dat was AV Hylas en dat ging heel hard. Er kwam een advertentie in de krant, dat we zouden beginnen met deze sport. Binnen de kortste keren hadden we 200 leden. Maar we hadden nog niet veel trainers en ben ik in het gat gestapt en trainer geworden. Ik had helemaal geen atletiekervaring en heb toen allerlei opleidingen moeten doen en bij andere trainers gekeken, hoe zij het deden. Ik had helemaal geen atletiekachtergrond.

Ik was in 1982 al een beetje begonnen met hardlopen met twee vrienden. Die zaten bij een atletiekclub. Zondag gingen we dan wat loopjes doen, vooral om de conditie op peil te houden. Ik was al gestopt met voetballen en heb jaren niks aan sport gedaan. Ik trainde op een opgegeven moment wel 2 tot 3 keer in de week en was eigenlijk geen wedstrijdloper. Je vraagt het eigenlijk

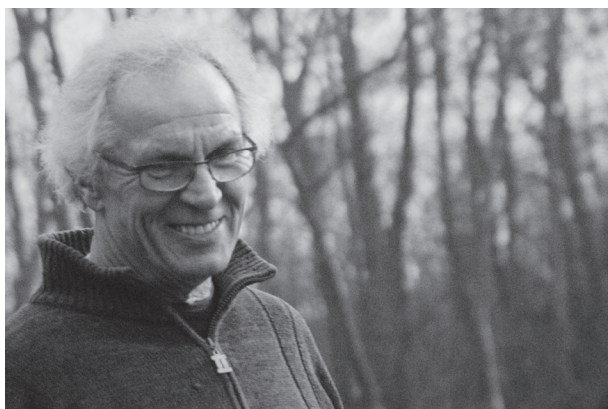
aan de verkeerde van wat is je eerste hardloophwedstrijd?

Moet even diepgraven in mijn geheugen. Ik weet nog wel dat ik mee trainde met een loopgroepje. De trainer zei: "We gaan het anders doen en we gaan een 5 km wedstrijd lopen op de baan in Heerhugowaard" Op een zondag was dat in 1985. Ik had daar nog nooit gelopen. De trainer zei dat het helemaal niet moeilijk was, gewoon vijf kilometer en je zit in een groep met lopers, die ongeveer jouw niveau hebben. Gewoon in de middenmoot blijven, dan is er niets aan de hand. We begonnen en ze vlogen me aan alle kanten voorbij, terwijl de trainer nog had gezegd, dat ik in de langzame groep zat. Ze hebben me twee keer ingehaald, dat vergeet je niet meer zo makkelijk. Mijn familie stond ook te kijken. Het was gewoon gênant. Ik kwam binnen in 19 rond. Toen bleek dat ik bij de besten van Noord Holland had gelopen. Die gasten liepen rond de 15 minuten en dat wist ik helemaal niet en in het begin heb ik nog geprobeerd om ze bij te houden. Ik dacht nog wat is er met me aan de hand vandaag? Ik had het helemaal niet slecht gedaan want 19 minuten was niet slecht voor mij toen. Ik was toen 37 jaar. Ik heb toen qua wedstrijden niet echt doorgezet. Ik gaf 8 uur training in de week en de tijd ontbrak daardoor ook om voor mezelf te trainen. Ik heb wel een keer een marathon gelopen en ben toen in november serieus gaan trainen. Het was de marathon van Rotterdam in 1993 en liep hem in 3:14.

Tegenwoordig loop ik nog wat voor mezelf. Mijn heup zal een keer vervangen moeten worden en als je boven de 70 jaar bent dan merk je dat je kracht ook langzamerhand begint af te nemen. Ik kan gelukkig nog wel zo 'n 10 km hardlopen. Alleen moet ik niet meer naar de tijd kijken. Het gaat om zolang mogelijk fit blijven."

De vragen zijn op maar Wolbert heeft nog wel iets om te vertellen. "Eigenlijk moet dit er niet in." verontschuldigt hij zich, maar steekt toch van wal: "Ik heb ooit een keer. Het is eigenlijk een schande. De halve marathon van Egmond ongetraind gelopen. Ik had van die café vrienden. Het was 1978 en je weet wel hoe dat gaat in de kroeg met een biertje in de hand, volgt de grootspraak dat we dat varkentje wel even zouden wassen. Deze halve is nog zwaar ook en dat ik het heb gehaald, is een Godswonder. Ik weet nog dat ik in 2:18 binnenkwam. Ik heb wel stukken gewandeld.

Nu als trainer zeg je tegen je atleten dat het een doodzonde is, dat je ongetraind een halve marathon loopt. Je ziet, je bent nooit te oud om te leren.



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





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



10% KORTING

www.mantjeshop.nl

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

Afscheid Coby Bakelaar



Op dinsdag 8 september hebben we afscheid genomen van Coby Bakelaar. Zij stopt na 31 jaar training gegeven te hebben aan de dinsdagmiddag-vrouwenloopgroep van AVTexel in de Dennen. Jarenlang kwamen we bijeen om 13.30 uur bij het Turfveld. Eerst werden de nieuwtjes en het wel en wee van de groep uitgewisseld. De trainingen zullen nu gegeven worden door Lydia Verweij en Ellen Wisman. De laatste jaren verzorgde Lydia al één keer per maand de training. Het afscheid bij ons clubhuis was heel gezellig en kon buiten op corona-afstand plaatsvinden. Oud-leden konden daarom ook niet uitgenodigd worden. Ellen had eerst de vrouwen training

verzorgd. De wandelgroep die deze keer een rondje over de Hogeberg deed, was ook om 14.45 uur weer terug bij het clubhuis. Koffie, thee en verschillende soorten taart werden vrolijk weggewerkt. Piet (Bakelaar) had een prachtige speech voor Coby (en ons) gemaakt (zie onder). Namens de hele groep werd een leuk cadeau overhandigd. Rob Teisman die namens de mannen-dinsdaggroep een bloemetje had meegebracht, zette Piet in het zonnetje. "Achter een succesvolle vrouw staat een man die het allemaal mogelijk maakt". Dus hij bedankte Piet daarvoor met het bloemetje. Lachers alom natuurlijk.

Rita

AFSCHEID COBY VAN VROUWENLOOPGROEP

Op dit speciale moment wil ik ook graag nog enkele woorden spreken.

31 jaar is een lange tijd. Een kleine terugblik.

Ik weet nog wel dat we rond de 30 waren. Het hardlopen was in opkomst. Coby was er ook aan begonnen en het bleek dat ze het nodige talent had en doorzettingsvermogen. Ze werd steeds beter. Ze liep heel wat kilometers en wedstrijdes. Op een gegeven moment werden het zelfs marathons. Zes in totaal. Samen met Nel Bruining naar New York, dat was wel een enorme belevenis. Haar beste tijd haalde ze in de marathon van Rotterdam, namelijk 3 uur 33. Ik stond aan de finish en zei: Goh, ben je er nu al. Volgens mij is die tijd nog steeds niet verbeterd door een Texelse vrouw.

In het begin van de atletiekvereniging kregen we hulp van overkantse trainers. En die stimuleerden Coby om trainer te worden. Ze ging een hele winter lang elke week naar Assen om bij Atletiekunie een trainerscursus te volgen. Ze heeft geen les overgeslagen. Daarna is Coby begonnen met haar damesloopgroep. Vrouwen en hardlopen was toen nog maar net aan het opkomen. Coby heeft het vrouwenlopen op Texel een flinke stimulans gegeven. De prestatie telde, maar een goede sfeer was belangrijker.

Het was een mooie tijd met een hechte groep hardlooperessen. Elke week werd het lief en leed uitgewisseld, gelachen of de harten

gelucht. Maar er waren soms ook erg emotionele gebeurtenissen. Ik denk dan aan het plotselinge overlijden van Trees (Commandeur), het ziekteproces en het afscheid nemen van Lyda (Bakker). Ook het verkeersongeluk van Louise van Beckhoven was een schokkende gebeurtenis.

Maar in het algemeen overheerste het positieve. Coby maakte elke week haar programma en zag daar wel eens tegenop om weer wat nieuws te bedenken. Ik zei dat wel eens: als je het programma elke week bewaart, dan kan je later wel eens een oud programma gebruiken. Nee, dat deed ze niet, dat was haar eer te na. De laatste jaren werd het voor Coby fysiek moeilijker om de trainingen te geven. Gelukkig kreeg ze de steun van Lydia en later ook Ellen. Af en toe zag Coby er ook wel tegenop. Maar ze

kwam er altijd beter vandaan dan dat ze heenging. Jullie gaven haar elke week positieve energie terug.

Soms trainde Noah ook wel eens mee. Hij voelde zich fijn bij jullie en ik heb beloofd de groeten van hem te doen.

Erg jammer dat het door haar spierreuma niet meer gaat. Gelukkig nemen Lydia en Ellen het stokje over. Veel succes van beide kanten.

Jullie waren een geweldig fijne groep. Eerst meiden en later vrouwen. Volgens Nel Coullou waren jullie jongens, Coby's jongens. Daarom zeg ik tot slot Jongens, reuze bedankt dat jullie Coby zo'n mooie tijd hebben bezorgd.

Tenslotte. Lieve Coby, je hebt een prachtige hardlooper carrière achter de rug. Ik ben trots op je.



Turfveld Wintercross seizoen 2020 .. 2021



Op donderdag 17 september zijn we na de baanloop met de loopcommissie bijeengekomen in ons clubhuis voor de najaarsvergadering. In deze bijeenkomst was het belangrijkste punt: Gaan we de winter-crossen organiseren en zo ja hoe. In het land worden her en der alweer wedstrijden gehouden onder strenge voorwaarden. Na enig overleg hebben we besloten het te gaan doen. Weliswaar laten we de eerste (van 18 oktober), waarbij de alternatieve afstanden (5,3 km – 10,6 km – 15,9 km) gelopen kunnen worden, vervallen. Deze houden we altijd de eerste zondag van de herfstvakantie en

ontvangen daarbij veel overkantse lopers. Dat lijkt ons niet verstandig in coronatijd. De eerste cross wordt nu dus 1 november en we houden er dit seizoen 7. Je kunt wel weer een abonnement nemen, waarbij je dan voor 5 crossen betaalt. Mocht het onverhoopt tussentijds afgelast worden op aangeven van de veiligheidsregio, kun je je inschrijfgeld deels terugvragen bij onze penningmeester Peter Bancken. Uiteraard werken we met een protocol dat Cees Timmer aan de hand van de AU richtlijnen gaat schrijven. Dit komt op de website te staan en ook maken we afdrucken voor de inschrijving bij het Turfveld. Daar zullen we buiten gaan zitten net als bij de zomerlopen. De jeugd start om 10.30 uur. Degenen die 3 ronden (8 km) lopen starten om 10.50 uur, waarbij de snelsten vooraan mogen staan. Om 10.55 uur starten de lopers die 5,3 km lopen en om 11.00 uur starten de atleten die

2680 meter lopen. Alle inschrijvingen moeten 10.40 uur gedaan zijn!!! De inschrijvers gaan dan naar de start om de eerste serie te kunnen laten starten. Wanneer iedereen zich aan de regels houdt zou het moeten kunnen. De data zijn 1, 15 en 29 november, 20 december, 10 en 24 januari en 7 februari met tussendoor de Sportshop voor jou winterbosloop op 27 december. Een abonnement voor volwassenen kost 15 euro, voor AV Texelleden 10 euro. De jeugd t/m 16 jaar betaalt 10 euro, AV Texelleden betalen 5 euro. Verder heeft Cees een lange afstand competitie Texel (LACT) bedacht, na een hint van Wolbert, waar elders in dit blad over geschreven wordt. Laten we er met zijn allen een mooi winterseizoen van maken.

Rita

Blaren: het wat, waarom en hoe (niet)

Eén op de 5 lopers krijgt te maken met blaren. Hoe voorkom je het? Een schurend, brandend gevoel. Een paar kilometer later toch een wat stekende pijn. En als je thuis komt en je schoen uittrekt is daar de schuldige: een blaar. Onderzoek tijdens de Twin Cities Marathon liet zien dat 1 op de 5 lopers te maken krijgt met blaren. De meeste blaren komen voor op de uiteinden van de tenen, de bal van de voet en de hiel. Meestal verdwijnen ze na een tijdje automatisch. Toch moeten blaren niet worden genegeerd. Behalve dat ze behoorlijk pijnlijk zijn, kan het in het ergste geval leiden tot bloedvergiftiging als gevolg van een infectie.

Oorzaken en remedies

Hitte, vocht, slecht passende schoenen, een toename van belasting of een onbekende ondergrond zijn risicofactoren voor blaren. Door herhaaldelijke wrijving worden de huidcellen als het ware uit elkaar getrokken. Vervolgens vult het aangetaste gebied zich met vocht. Blaren komen vooral voor op plaatsen met een harde hoornlaag zoals de handpalmen en de voetzolen. Verhogen vochtige voeten de kans

op blaren, hele natte of hele droge voeten ontwikkelen juist minder vaak blaren.

Bakerpraatjes of bewezen effectief?

Goed passende schoenen en sokken van ademend materiaal (acryl, geen katoen of wol), zijn bewezen effectief tegen het ontstaan van blaren. Andere veelgebruikte methoden lijken niet altijd zo goed te werken als we denken. Zo zweren sommige mensen bij talkpoeder en anti-zweet middelen, maar onderzoek laat zien dat gebruik hiervan het ontstaan van blaren niet vermindert. Het dragen van twee paar sokken van verschillende materialen over elkaar te dragen of de huid te behandelen met speciale verhardende crème lijken dan weer wel te helpen.

Lopen met een blaar

Ga je lopen met een blaar dan is het beste om gebruik te maken van een speciale blarenpleister. Nogal eens wordt vaseline gebruikt om de blaar vochtig te houden en de wrijving te verminderen. Dit werkt alleen bij kortdurende trainingen (of wedstrijden). Loop je langer dan een uur dan zorgt vaseline juist voor meer wrijving.

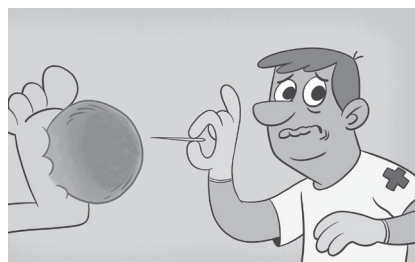
Wel of niet doorprikken en afscheuren?

Pas wanneer driekwart van de huid rondom de blaar los zit is het verstandig deze los te trekken. In de andere gevallen zorgt de huid voor bescherming tegen bacteriën. Zorg er wel voor dat je schone handen hebt en gebruik een gesteriliseerd pincet, mesje of schaartje (niet in een vlam houden, er kunnen verbrandingsresten in de wond komen).

Het doorprikken van blaren wordt alleen aangeraden als blaren groter zijn dan 5 mm en liefst pas 24 uur naar het ontstaan van de blaar.

Getrainde voeten, minder blaren

Na herhaaldelijke belasting verandert de huid. De hoornlaag wordt dikker op plaatsen waar de belasting groter is (eelt) waardoor de kans op blaren wordt verkleind.



Lange Afstand Competitie Texel --- LACT

Deelname: staat vrij voor leden van AV Texel.

Competitie: De competitie bestaat uit 12 wedstrijden. De beste 6 uitslagen per deelnemer tellen mee voor het eindklassement. De wedstrijden zijn:

Data	naam van de loop	afstanden
29 okt 2020	Baantestloop	3 – 5 km
1,15,29 nov - 20 dec	Turfveld Wintercrossen 2020	2.7 - 5.4 - 8 km,
27 dec 2020	Sportshop Winterbosloop,	4.4 - 8.8 km
10,24 jan - 7 feb	Turfveld Wintercrossen 2021	2.7 - 5.4 - 8 km,
Medio feb 2021	Baantestloop	3 – 5 km
13 mrt 2021	De Halve Marathon van De Waal	10 - 21 km
25 apr 2021	De Hoge Bergloop	5.6 – 7.5 km

Groepsindeling: Alle deelnemers worden in 1 groep geplaatst. Iedere deelnemer is per wedstrijd vrij om zelf te bepalen welke afstand hij of zij loopt.

Wedstrijduitslagen: Er wordt gewerkt met gewogen tijden. De uitslagen worden vastgesteld door de gelopen tijden te delen door een persoonlijke correctiefactor, afhankelijk van leeftijd en geslacht. Hiermee wordt rekening gehouden met leeftijds- en geslachtsverschillen waardoor iedere deelnemer evenveel kans maakt om te winnen. De gelopen tijden worden tevens naar rato omgerekend naar 10 km.

Tijdregistratie: Bij alle wedstrijden worden de eindtijden overgenomen, die ook op de website staan.

Kosten Deelname is gratis !!!

Inschrijven: via je speciale pagina op de AV Texel-website of via een mailtje naar ceemar@texel.com. Er komt ook nog een nieuwsbrief

Puntenberekening: Voor de berekening van de wedstrijdresultaten en de eindstand van de LACT gebruiken we de onderstaande methode. Deze methode is gebaseerd op gewogen looptijden. De correctiefactor wordt bepaald door leeftijd en geslacht van de lopers. Het verschil tussen mannen en vrouwen hebben we gebaseerd op een vergelijking van de wereldrecordtijden op een aantal middenafstanden:

	mannen	vrouwen	Vershil:	
5 km	12:37:37	14:24:53	114,2%	
10 km	26:18:00	29:32:00	112,3%	
16,1 km	44:24:00	50:01:00	112,7%	gemiddeld:
21,1 km	59:16:00	65:40:00	110,8%	112,5%

De leeftijdscorrectie is vervolgens ontleend aan: www.runinfo.nl/leeftijdscorrectie

De werkelijk gelopen tijd per wedstrijd wordt per loper gedeeld door deze correctiefactor en (bij afwijkende gelopen afstanden) omgerekend naar 10 km. Op basis van deze factoren en berekeningen wordt per gelopen wedstrijd de wedstrijduitslag vastgesteld.

De winnaar van de betreffende wedstrijd krijgt 25 punten, nummer twee krijgt 24 punten, etc.

- Winnaar van de competitie is degene die over zes wedstrijden de meeste punten heeft behaald. Bij een gelijk aantal punten hebben we meerdere winnaars.
- Het is belangrijk om je tijdig aan te melden voor de LACT. Indien men zich gedurende de LACT aanmeldt dan tellen de voor die aanmelding gelopen wedstrijden niet meer mee.
- In die gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist de LACT commissie.

De prijsuitreiking van de top 3 vindt plaats na de Hoge Bergloop in het clubgebouw op 25 april 2021.

We wensen alle deelnemers veel plezier en succes bij de LACT 2020-2021

20 MANIEREN OM SNELLER TE LOPEN

Wat kun je het beste doen om zo snel mogelijk te lopen? 20 tips. Tip 16 doet wat wenkbrauwen fronsen.

Er zit altijd wel wat tussen voor jou!

20 tips: van inkoppertjes tot verrassingen

1 – Een inkoppertje: denk aan je houding. Zorg dat je bovenlichaam ontspannen is, je armen naar voren en naar achteren bewegen in plaats van opzij én je keurig landt op je middenvoet.

2 – Het kan helpen om je voetstappen te tellen. De snelste en meest efficiënte lopers hebben een cadans van 180 stappen per minuut en houden hun voeten laag bij de grond. Tot hoeveel stappen kom jij?

3 – Trek gedurende je training (bijvoorbeeld tijdens een duurloop) korte maar comfortabele sprintjes. Je versnelt 8 tot 12 keer over een afstand van 50 tot 200 meter en verbetert daarmee snelheid en techniek.

4 – Weinig tijd? Plan een interval training met hoge intensiteit. Hiermee bouw je snelheid op en verbrand je veel calorieën.

5 – Rek en strek. Door je spieren dagelijks te prikkelen, word je flexibeler en sneller.

6 – Combineer je snellere trainingen regelmatig met een duurloop. Goed

voor het herstel.

7 – Gebruik de loopband. Het is niet alleen makkelijker om je snelheid te verhogen, maar ook om dat vol te houden (al is het alleen maar omdat je niet anders kunt).

8 – Voor échte snelheid is het handig om lichtgewicht hardloopschoenen te dragen. Daardoor houd je op den duur meer energie over.

9 – Touwtje springen helpt je niet alleen bij een goede coördinatie, maar zorgt er ook voor dat je je voeten sneller kunt bewegen. En dus harder kunt lopen!

10 – Werk aan je buikspieren. Die extra spierkracht kun je uitstekend omzetten in snelheid op de weg. 15 minuten per dag, enkele dagen per week is al genoeg!

11 – Let op je ademhaling. Tijdens een snellere training ga je ook sneller ademen.

Gebruik dus je neus én mond tijdens het in- en uitademen, om zoveel mogelijk zuurstof naar je spieren te brengen (of juist niet: lees meer).

12 – Eet veel verse groenten, gezonde vetten en onbewerkt voedsel in plaats van fastfood.

13 – Wanneer je lichter bent, zal je zien dat je tijden sneller worden. Per verloren kilo ga je er zo'n twee seconden per kilometer op vooruit.

14 – Probeer iedere week een heuveltraining in te plannen. Bij gebrek aan bergen/heuvels kan dit uitstekend op een brug. Hiermee verhoog je je snelheid, worden je spieren sterker en word je zelfverzekerder.

15 – Heb je het even gehad met hardlopen? Ga spinnen! De pittige cadans (en heupbeweging) is te vergelijken met die van hardlopen.

16 – Je kunt ook voor yoga kiezen. De extra flexibiliteit die je hiermee creëert zorgt voor een snelheidsboost en helpt bij een beter herstel.

17 – Kijk tijdens het hardlopen vooruit en verlies geen onnodige tijd door achterom te kijken.

18 – Vergeet je slaap niet. Hoe fitter je bent, hoe sneller je loopt.

19 – Loop zo constant mogelijk. Probeer tijdens je trainingen een tempo te pakken dat oncomfortabel aanvoelt, maar wel twintig minuten is vol te houden. Verhoog de volgende training het tempo of breid het aantal minuten uit.

20 – Let tijdens de wedstrijd op de kleinste details. Geen onnodige ballast mee en zo weinig mogelijk kleding aan, bijvoorbeeld



ATLETEN



PUBLIEK

 Heb je klachten zoals verkoudheid, keelpijn of koorts. Blijf thuis en laat je testen. Hardlopen op een laag pitje.

 Blijf thuis als iemand in jouw huishouden koorts heeft en/of benauwdheidsklachten tot dat iedereen weer volledig hersteld is.

 Schud geen handen, nies in elleboog en vermijd contact met elkaar en was je handen.

 Ben je 18 jaar en ouder: houd altijd 1,5 meter afstand tot atleten, trainers en publiek. Bij het sporten is een kortere afstand toegestaan.

Volg altijd de aanwijzingen zoals looproutes en instructies van de organisatie of trainers.

 Blijf thuis bij klachten, ook bij milde klachten zoals verkoudheid, keelpijn of koorts. Laat je testen!

 Wees welkom op de atletiekbaan, cross of bij een wegwedstrijd, maar houd tenminste 1,5 m afstand.

Blijf niet te lang na wedstrijd of training en volg de aanwijzingen en instructies van organisatie of trainers.



MAATREGELEN ATLETIEK WEDSTRIJDEN OF TRAININGEN

alleen samen krijgen we corona onder controle

Gezond verstand gebruiken staat voorop!



Nieuwe jeugdleden:

Ryan Rouwenhorst, Lijnbaan 33, DB

Liv Zutphen, Hoefslag 46, Den Burg

Tess Brandenburg, Zuidhaffel 22, DB

Jet Vendel, Zuidhaffel 26, Den Burg

Nieuwe leden:

Raymond Schoonen, Roggeslootweg 6, De Cocksdorp

Rob Bakker, Bernhardlaan 11, Den Burg

Jan Roeper, Zuid-Haffel 28, Den Burg

Cor Vink, Duykerdam 36, Den Burg

Loran Kleine Schaars, Molenstraat 23, Den Burg

Nieuwe vrijwilligers:

Jan Nico van der Ploeg, De Ruyterstraat 14, Oudeschild

Frits van der Gracht, Rozendijk 14, Den Burg

**Welkom bij onze vereniging.
Krijg een goede conditie ook als vrijwilliger.**

Uit de oude doos.

Een artikel uit het clubblad van januari 2001. De kunststofbaan was er nog niet en er werden diverse acties ondernomen. Dit artikel gaat over zo'n actie

LOPEN MET GERMAN SILVA

Zondag 17 december 2000 stond in het teken van de baan. In plaats van de gebruikelijke duurloop werd met German Silva gelopen op de golfbaan. Eerst samen met German een ronde uitgezocht. Germa in zei: "We will run together and not against each other." en zo bepaalde de AV



VERJAARDAGKALENDER

OKTOBER-NOVEMBER

8-OKT CHRISTEL MOENS

13-OKT JOHAN ELDERING

17-OKT GRETA ZOETELIEF

19-OKT LAURIEN BAKKER

19-OKT JESSICA WITTE

3-NOV MEES WITTE

4-NOV MARYSE JAMES

5-NOV JUDITH BOERSEN

6-NOV GERT PANSIER

8-NOV JANNY VLAMING

8-NOV RUUD MEEDENDORP

9-NOV JOOST VAN DER HOEK

11-NOV CORRIE WITTE

12-NOV GEERT AARTS

13-NOV JAN DOGGER

14-NOV INA VAN SAMBEEK

17-NOV CORNELIS WITTE

22-NOV FRANK VERSLUIS

27-NOV CORRIE DE JAGER

28-NOV JAN FREDERICI

30-NOV JUDITH VAN BLEIJSWIJK

**VAN HARTE GEFELICITEERD
MET JULLIE VERJAARDAG
EEN GEZELLIGE DAG DAG TOEGEWENST**



Texelatleten om de beurt het tempo. De ronde was geschat op 800 meter. Burgemeester Joke Geldrop zou het startschot lossen maar moest eerst nog even wat zeggen en versprak zich door de atleten bij Texel 94 in te delen. Met een lachsalvo ten gevolg klonk het startschot. Gerard mocht de spits afbijten, net terug van blessures deed hij er verstandig aan om zich niet over de kop te lopen en in 3:58 het zaakje te ronden. We gingen vanaf alfabetische volgorde en we gooide meteen onze snelle man in de strijd n.l. Piet Bakelaar. Met zijn korte snelle pas werd een tijd gezet van 3:12. German gaf nog geen sjoeg. De beurt was aan Laurien Bakker, die op haar tenen 4:01 haalde. Nu kwam onze bioloog Pierre warempel hij was een keer op tijd met 3:11. German gaf nog steeds geen zeil. Nu was het de beurt aan ons rekenwonder Norbert, vraag volgend jaar aan hem en hij zegt zodat hij 3:43 heeft gelopen, met de optie dat de afstand toch wel iets meer was dan de 800 nu. Het was de beurt aan onze speciale troef: Ruud Meedendorp en hij gooide al zijn gewicht in de strijd en deed de chronometer van Coby Bakelaar stilstaan op 4:41. Nu moest de trainer, Cees Timmer en ik dus. De hamstrings waren gespannen en German zei: "Your a sprinter" op

het eind waren mijn strings op en bleef de hamvraag over: wat is mijn tijd ? 3:21. Het was tijd voor onze gestroomlijnde penningmeester Jaap van Vooren, de wind joeg hem door de benen en zijn stoppelbaard had een door de windtunnel geteste uitstraling en zette een tijd neer van 4:20. German gaf geen kick en lachte zwaaiend de volgende toe Corrie Witte namelijk, die onze schaapjes op het droge moest brengen. Ze liep voor wat ze waard was en klokke 4:23 een tijd voor hazenslaapje onder de wol en tot slot ons meest fanatieke loper Koos Witte, die de eer had om samen met German de eindstreep te halen in 3:35 en een totaal gelopen tijd van 38:25 en ik denk dat Norbert Dankers gelijk heeft het is meer dan 8 kilometer. Maar dat doet er niet toe. In het "Hanenhuus" tijd voor een lekker bakkie en de installatie van German in het comité van aanbeveling van de baan door de burgemeester. Er werden nog wat vragen aan German gesteld en het belangrijkste wat hij zei was dat het zeer belangrijk is dat Texel een kunststofbaan krijgt. Na afloop ging hij met zijn nieuwe gekregen golfballen als blijk van waardering van de vereniging golfen met de burgemeester en wie gewonnen heeft laat ik in het midden.

Even kort: wat is het omslagpunt ook alweer

Het omslagpunt is een hartslagzone (dus eigenlijk geen punt) waarbij je lichaam meer melkzuur aanmaakt, dan als brandstof gebruikt. Melkzuur is voor je benen een afvalproduct, maar voor je hartspier een brandstof. Als je heel veel melkzuur aanmaakt, kan je hart het als brandstof niet meer verwerken en hoopt de melkzuur zich op. Je bovenbenen verzuren. Een andere naam voor je omslagpunt is anaerobe drempel.

Er is ook een link tussen je omslagpunt en je ademhaling. Bij lichte inspanning is je

ademfrequentie laag en neem je geen diepe teugen. Als je harder gaat lopen ga je eerst diepere teugen nemen en blijft je ademfrequentie gelijk. Tot je bij je aerobe drempel bent: dan worden je teugen niet meer dieper, maar ga je sneller ademen. Blijf je dan versnellen, dan komt er een punt dat je niet meer sneller kunt ademen bij hetzelfde teugvolume. Je komt bij je omslagpunt en gaat exponentieel sneller en minder diep ademen. Je melkzuurwaarde schiet omhoog en je bovenbenen lopen vol. Je kunt je omslagpunt laten bepalen in centra waar ze apparatuur hebben om je bloed of je adempatroon/teugvolume te meten.

Maar het kan eenvoudiger: Je hoeft geen dure test te doen bij een medisch centrum om je omslagpunt te weten. Omdat het omslagpunt een hartslagzone is waarbij je het zwaar begint te krijgen en je ademhaling niet meer onder controle hebt, kun je met een test op de atletiekbaan zelf je omslagpunt testen of toetsen.



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





AV Texel
5,0 ★★★★★ (1 beoordelingen)

[Vind ik leuk](#)

AV Texel
nu ook op Facebook!



*blijft in
contact*

VEM ELEKTROTECHNIEK
Spinbaan 10 - 1791 MC Den Burg
telefoon 31 34 58 - fax 31 27 38

KAASBOERDERIJ 'WEZENSPYK'
Echte Texelse Boerenkaas
van koeien-, schapen- en geitenmelk

BELEEF ONZE BOERDERIJ
Kom kijken naar onze koe-vriendelijke manier van melken!
met de VMS robot (Vrijwillig Melk Systeem).

Rondeleiding: In de zomer Dinsdag en Vrijdag om 14.00 u

OPENINGSTIJDEN winkel

Dinsdag	09.30-17.00 u
Woensdag	09.30-12.15 u
Donderdag	09.30-12.15 u
Vrijdag	09.30-17.00 u
Zaterdag	09.30-17.00 u

Hoornderweg 29
(halverwege Den Burg - Den Hoorn).
Pontweg afslag nr 7

www.wezenspyk.nl

Garage Westend

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

SUZUKI
Official dealer

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

