CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

36e jaargang · december 2020 · nr.5

avtexel.nl

NOTULEN LEDENVERGADERING

KIKA MARATHON TOCH GELOPEN

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
Johan van der Molen *secretaris*

secretaris@avtexel.nl
Judith van Bleijswijk *bestuurslid*
310 355 *jeugdzaken*
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/

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 januari 2021
Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 jan. 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

Contributie 2021		termijn-bedrag contributie per maand	eenmalig AU bijdrage (verplicht)	eenmalig wedstrijd-licentie (jeugd verplicht)	bij eenmalige betaling per	Contributie AV Texel per
Categorie	**Geboortejaar**	**(12x) 2021**	**2021**	**2021**	**jaar 2021**	**jaar 2021**
Pupillen B/C	2012 >	5,20	15,90	8,60	85,50	61,00
Pupillen A	2011/2010	5,20	15,90	8,60	85,50	61,00
D- junioren	2009/2008	5,50	16,80	15,30	98,10	66,00
C- junioren	2007/2006	6,70	16,80	15,30	111,40	79,30
B- junioren	2005/2004	7,30	16,80	15,30	119,70	87,60
A- junioren	2003/2002	8,10	16,80	15,30	128,70	96,60
Senioren	2001 <	8,70	18,15	0,00	121,95	103,80
+ wedstrijdlicentie	2001 <	8,70	18,15	24,50	146,45	103,80

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 te allen tijde 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:

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		dinsdag		baan	Cees/Margot	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/Margot	19:00 - 20:30
Looptraining Start to Runners vervolg		donderdag		baan	Ellen	19:00 - 20:30
Looptraining Start to Runners vervolg		zondag		Turfveld	Cees	9:15 - 10:45
Looptraining Start to Runners vervolg		zondag		Baan	Wolbert	9:30 - 10:45
Duurlooptraining senioren		zondag		Turfveld	olv Piet	10:00 - 11:00

VAN DE VOORZITTER

baan aanleg op 18-6-2003

De coronacrisis hakt er ook bij AV Texel flink in. Na een wedstrijdloze zomer hebben we dit seizoen nog geen Turfveld Wintercross kunnen organiseren. De verwachtingen over de duur van de tweede golf stemmen mij niet optimistisch over het vervolg van de crosscompetitie en de traditionele eindejaars Sportshop Winterbosloop. Het organisatieteam van de TexelTrail heeft besloten om deze trailrun, die gehouden zou worden op 30 januari, te annuleren. Een dergelijk evenement zou alleen gehouden kunnen worden bij het laagste niveau 1 van de Routekaart coronamaatregelen, met een logistiek ingewikkelde start- en finishpuzzel, zonder kleedruimte en zonder horeca. Verder weg kijkend staan ook De Zestig van Texel en de Halve Marathon van De Waal op de tocht. Daarnaast hebben we geen inkomsten uit de kantine, uit de verhuur aan loopgroepen, uit de rommelmarkt, of uit de kerststukjesverkoop. We houden rekening met een inkomstenderving van meer dan € 8,000,- in 2020. Daar staat tegenover dat we van de gemeente korting kregen op de baanhuur vanuit een landelijke compensatieregeling en dat we als bestuur scherp letten op subsidies van de overheid.

Op 3 november hielden we onze uitgestelde Algemene Ledenvergadering. We stelden het uit vanwege de eerste coronagolf, maar doordat we nu in de tweede golf zitten werd het toch nog een online vergadering. De notulen staan in dit clubblad.

Onze jeugdleden kunnen lekker blijven sporten op de baan en in de zaal. Dankzij een strakke organisatie van Piet gaan onze zondagochtend boslopers gewoon door in groepjes van twee of vier personen. En gelukkig kunnen de senioren weer baantrainingen volgen bij onze club in groepjes van vier lopers dankzij Wolbert, Cees, Ellen en Margot. Ondertussen wordt de baanrenovatie voorbereid in samenwerking tussen het bestuur, de gemeente en de Atletiekunie. Dus we houden de moed er in. Ik hoop erop dat we eind 2021 een gezonde samenleving hebben, een gerenoveerde atletiekbaan en weer volop hardloopevenementen!

Martin Baptist

Loopagenda

Heel misschien in het nieuwe jaar!

zondagochtenden

10 jan - 24- jan en 7 feb 2021

TURFVELD-WINTERCROSSEN

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

RUN FOR KIKA MARATHON TEXEL

verplaatst naar 17 april 2021

kijk voor meer info op:

runforkikamarathon.nl/texel-marathon-2020

Halve en hele marathon vanaf De Krim

Notulen ledenvergadering 3 november 2020.

1. Opening vergadering

Martin opent de vergadering om 20:02

2. Vaststelling presentielijst

De volgende personen nemen deel aan de vergadering:
Martin Baptist (voorzitter), Peter Bancken (penningmeester), Coen Schoonheden, Judith van Bleijswijk, Coby Bakelaar, Loek Mensinga, Piet Bakelaar, Jan en Rita Dogger, Monique en Martin Lubach, Peerke Reijnders, Martien Baars, Mirjam Fortgens, Arco Garritsen, Carla Smit, Guido Schuijl, Margot van der Ven, Peter ter Burg, Theo Schraag, Jan Jacob Rab, Johan van der Molen
Theo Schraag logt bij punt 8 in.

3. Ingekomen stukken en mededelingen

Martin bedankt de vrijwilligers die het stokje overdragen.
Coby Bakelaar heeft vandaag een bosje bloemen ontvangen. Ze heeft in 2019 haar 30-jarige loopbaan als trainster gevierd, en neemt nu afscheid. **Rob Rook** heeft ook bloemen ontvangen. Hij heeft een jaar gediend als secretaris. Rob wordt hartelijk bedankt voor zijn inspanningen.
Anneke Hoogenbosch heeft na vele jaren afscheid genomen als trainster. Judith heeft foto's en bloemen gebracht. Ze heeft ook een foto voor in het clubgebouw. Anneke stuurt haar groeten, kon helaas niet bij de ledenvergadering zijn. **Margot vd Ven** wordt hartelijk bedankt voor de trainingen voor de lange middellange afstandsgroep.
Toon van Beek, is lid-af en nu gastlid. Desondanks blijft hij in onderhoudscommissie. **Rob Rook** heeft ook opgezegd, maar blijft lid van de onderhoudscommissie.
Martin prijst de inzet van al deze vrijwilligers. **Martin** kondigt aan dat Johan van der Molen zich beschikbaar heeft gesteld als secretaris, en Johan stelt zich voor.

Goedkeuring notulen van vorige ALV

De notulen zijn in clubblad van juni 2019 verschenen. Normaalgesproken zouden de notulen doorgenomen worden, maar dat is vanwege het online format niet goed mogelijk. Martin vraagt of er vragen zijn over de notulen. Er zijn geen vragen, en de notulen worden goedgekeurd, met dank aan Loek Mensinga die de notulen heeft opgesteld.

4. Jaarverslag 2019 bestuur

2019 was een normaal jaar vol met wedstrijden en evenementen; 2020 zal vanwege het Coronavirus anders zijn. Alle stukken zijn in het clubblad verschenen. **Martin** vraagt of er vragen zijn over het jaarverslag 2019.
Er zijn geen vragen, en het jaarverslag wordt vastgesteld.

5. Verslagen 2019 commissies

De verslagen van de commissies zijn eveneens in het clubblad verschenen, en worden een voor een afgelopen, en **Martin** vraagt of er vragen zijn. Er zijn geen vragen over de verslagen van de commissies.
Martien Baars merkt op dat dit een indrukwekkende lijst verslagen is.
Martin roept de leden op zich te melden om de commissies te versterken.

6. Pauze

Het gaat best snel, zo online. Gezellig gaat het niet worden, dus de pauze wordt maar overgeslagen.

7. Verslag penningmeester

a. Financieel verslag 2019

Peter geeft een powerpoint presentatie over het financieel verslag 2019. Er was een klein overschot op de balans in 2019. Crediteuren worden negatief aangegeven vanwege vooruitbetaling. Clubgebouw en materialen: deze posten zijn voornamenlijk afschrijving. Voorraden is de clubkleding. Overlopende activa: dit zijn vooruitbetalingen voor volgend jaar. Overlopende passiva: deze posten moeten nog betaald worden in het voorgaande jaar. Het resultaat is negatief, maar de bijdrage van de Ronde van Texel maakt het uiteindelijk positief. Proefleden: dit waren er minder dan in 2018. De sponsoring van Stay Okay is afgelopen. De huisvestingslasten waren wat hoger dan in 2018, evenals verzekering. Het clubblad was duurder, omdat nu drukkosten in rekening gebracht worden. Vragen over het financieel verslag:
Martien Baars: Waarom wordt de Zestig van Texel apart behandeld? Is het geld voor De Zestig van Texel onze spaarrekening? Antwoord: dit is zelfde als vorige jaren. **MB**: dat is niet meer nodig, het kan als elk ander evenement behandeld worden ondanks dat ze een eigen rekening hebben.
Martin: indien nodig kan dit veranderd worden. **Peter**: het staat ook op de balans. **MB**: wil apart overleggen.
Jan-Jacob Rab: is het verstandig om de Zestig van Texel, vanwege de omvang van de omzet, nog uit de kas van AV Texel te regelen? Misschien is het beter dit apart te houden. **Martin**: dat is logisch. Martin zal een afspraak maken om dit uit te werken.

b. Begroting 2021

Peter presenteert de begroting

van 2021. Er wordt geen rekening gehouden met corona, omdat het niet te voorspellen valt hoe het zal verlopen. De begroting is vergelijkbaar met die van 2020.
Vragen:
Jan-Jacob Rab: Texeltrail gaat niet door, en de beslissing of de Zestig van Texel door moet gaan komt eraan, moeten we geen rekening houden met flink minder inkomsten? Antwoord: De situatie is niet te voorzien, maar we hebben voldoende reserve.
Martin: het is zorgelijk, in 2020 hebben we tot nu toe 8000 euro minder inkomsten. De gemeente heeft aangegeven dat we kunnen aankloppen voor steun als de reserves op zijn.

8. Verslag kascommissie en benoeming nieuw lid kascommissie

Monique Lubach en **Theo Schraag** hebben het financieel verslag doorgenomen. Ze hebben geen zaken gevonden die niet in orde zijn, en stellen voor decharge te verlenen aan het bestuur voor de jaarrekening. De getekende verklaring moet nog gescand en naar Peter gestuurd. Vragen: er zijn geen vragen. Accoord wordt verleend via de chatbox. **Theo** treedt uit de kascommissie.
Martien biedt zich aan, er zijn geen tegenkandidaten, dus Martien wordt benoemd in de kascommissie. **Martin** bedankt de kascommissie.

9. Vaststelling contributie 2021

Peter presenteert het voorstel voor de contributie. Het voorstel is de contributies met 2% te verhogen. Bedragen voor de contributies aan de Atletiekunie zijn nog niet bekend. Vragen:
Martien Baars: de 2 aankomende wedstrijdleiders betalen alleen aan de Atletiekunie. Wat betalen juryleden? Antwoord: sommige zijn vrijwilliger, sommige gastlid, sommige lid. Trainers, die verplicht lid moeten zijn, betalen ook geen contributie indien ze niets afnemen van de AV Texel. De triatlon lidmaatschappen worden afgeschaft per 1 januari, de betrokkenen zijn ingelicht.
Martien Baars heeft een vraag over het gastlidmaatschap: kunnen we mensen die veel bijdragen alleen laten betalen voor clubblad? Antwoord: veel mensen kiezen er zelf voor om de vereniging te steunen door middel van een betaald lidmaatschap.
Mirjam: moeten we de prijs van het clubblad niet verhogen? Antwoord: het tientje is voor de portokosten. Een gedrukt blad wordt beter gelezen, en we nemen de kosten voor lief.
Rita: de Wandelaars hebben een abonnement van 10 euro.

10. Benoeming bestuursleden

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. Peter en Judith geven aan dat ze bereid zijn aan te blijven.
Rob Rook neemt afscheid als secretaris, Johan van der Molen wordt benoemd als secretaris.

11. Benoeming commissieleden.

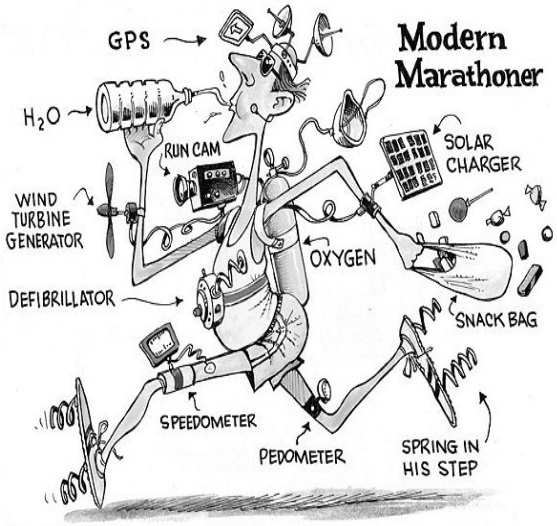
Martien Baars treedt aan in de kascommissie**.**
Er is aangekondigd dat kandidaten voor commissies zich tot 26-10-2020 schriftelijk kunnen aanmelden bij het bestuur. Nog niemand heeft zich aangemeld.
Martin vraagt de vergadering decharge te verlenen aan het bestuur voor het gevoerde beleid over 2019.
De ledenvergadering gaat unaniem accoord via de chat.

12. Rondvraag en Sluiting

Martien Baars: de Kikamarathon is verschoven van november naar 17 april. Hoe is die datum tot stand gekomen? Antwoord: 6 feb kon niet want de evenementenhal was bezet.
Martin heeft aan de organisatie van RunforKiKa marathon doorgegeven dat er vanuit AV Texel reserves zijn over een meerjarig evenement omdat wij al zoveel evenementen organiseren die de vrijwilligers belasten. Staatsbosbeheer heeft ook aangegeven dat hun ontheffing eenmalig is. Er zal met de organisatie worden overlegd.
Martien heeft de route afgelopen met de organisatie. Het was een plezierig contact. Ze hebben zelf 65 vrijwilligers en voldoende verkeersregelaars, dit bestaat uit een mengsel van Texelaars en overkanters.
Martien Baars: beheert de evenementenkalender: er zijn enkele evenementen weggestreept, die voor eind december blijven nog even staan.
Martin licht de nieuwe Corona-maatregelen toe: er mogen maximaal 2 personen samen trainen. Het is niet duidelijk hoe we dit kunnen/moeten uitvoeren. Het bestuur zal het protocol van de Atletiekunie in de gaten houden. We bieden voorlopig geen baantrainingen aan, en ook geen bos-crossen.
Martin bedankt de leden voor hun deelname aan de ledenvergadering, en sluit de vergadering om 21:34

6 redenen om te lopen met een hartslagmeter

DOOR MAARTEN DE JONG



Je hoort steeds meer over hardlopen op vermogen. Toch blijf ík voorlopig fan van het lopen op hartslag.

Waarom? Ik geef je hier 6 redenen:

1. De juiste hartslag om conditie op te bouwen, conditie te behouden of af te vallen

Als je (weer) wilt beginnen met hardlopen of als je in een periode zonder wedstrijden je conditie wilt onderhouden dan is je hartslag daarbij een hele goede graadmeter.

Dé hartslagzone om conditie op te bouwen, conditie te onderhouden of wat makkelijker kilo's kwijt te raken is zone D2.

Als je het omslagpunt maal 0,85 doet, heb je de gemiddelde hartslag in zone D2. Als je daar 8 hartslagen van aftrekt, heb je het begin van de zone. Als je daar 8 hartslagen bij optelt, heb je het einde van de zone.

Tijdens een D2-training verbrand je grofweg 50% vetten en 50% suikers. Je lijf is in balans en je ademhaling is onder controle. Daarnaast bouw je de type II-spiervezels om tot vetverbranders. Daarmee win je bakken energie. Ook naast het sporten. Daarom adviseer ik lopers om sowieso 50% van de training in deze hartslag te trainen.

2. Trainen op specifieke wedstrijdhartslag

Je hartslag stelt je ook in staat om specifiek te trainen op wedstrijdhartslag. Als voorbeeld een loper die ik begeleid richting de halve marathon van Amsterdam. Hij heeft een omslagpunt van 184. Daarbij weet ik aan de hand van zijn VO2max en zijn 10 kilometertijd dat hij de halve kan lopen binnen de anderhalf uur. Met zijn talent en herstelvermogen kan hij bijna op zijn omslagpunt de halve marathon lopen (gemiddeld). Hij gaat dus veel trainen op en rond hartslag 184.

In 2021 wil hij door voor de marathon in Rotterdam. Op dat punt gaan zijn training ook veranderen. Zijn marathontijd zal rond de 3.15 uitkomen en dat kan hij niet volhouden op hartslag 184. Daarom gaat hij meer trainen op marathonhartslag. Voor hem is dat gemiddeld 166.

Je ziet dus dat elk doel zijn specifieke trainingshartslagen kent.

3. Je leert ook iets over je herstel

Het is ook heel waardevol om je hartslag in rust en na je trainingen een poosje bij te houden. Dat zegt namelijk ontzettend veel over je herstel en fysieke gesteldheid.

Na een training is het goed om tot rust te komen en de hartslag naar beneden te brengen.
Dat kan door gewoon rustig te gaan zitten (eventueel met ontspanningsoefening). Als je dit een paar weken bijhoudt weet je hoe je herstel er de eerste 5 minuten na een training normaliter uitzien. Als dat een keer wat minder vlot gaat, kun je de volgende training wellicht wat uitstellen of lichter maken.

Ook kun je (bijvoorbeeld in de ochtend) je rustpols enkele weken bijhouden. Als deze normaal altijd rond de 55 is en op een ochtend is dat ineens 64, dan weet je dat je niet goed uitgerust bent. Of je hebt iets onder de leden. Ook dan kun je overwegen om niet of lichter te trainen.

4. Train niet te zacht, niet te hard

Met een hartslagmeter voorkom je dat je overtraind raakt. Als je bijvoorbeeld eerder in de week een intensieve training hebt afgewerkt en je wilt later op de week een D2 training doen, dan kan het zijn dat de training langzamer verloopt bij dezelfde hartslag dan wanneer je geen intensieve training hebt gehad. Je hartslagmeter 'waarschuwt' je dus als het ware om rustiger te trainen, omdat je lijf nog niet goed hersteld is. Zo voorkom je overtraining.

Maar ook voorkomt het dat je te rustig traint. Dat zie ik in mijn praktijk vooral terug bij getalenteerde lopers, die nog niet weten dat ze best wat in huis hebben. Deze lopers trainen vaak te rustig. Ze hebben een lijf dat een flinke prikkel nodig heeft. Dat geldt ook voor de loper die ik bij punt 2 omschreven heb. Hij moet flink aan de bak tijdens zijn trainingen voor de halve marathon.

5. Je leert je hartslag kennen onder specifieke omstandigheden

Denk hierbij aan interne factoren zoals stress of een griepje. Maar ook externe factoren spelen een rol. Met harde wind of een hoge temperatuur hebben de meeste lopers een hogere hartslag bij hetzelfde tempo.

Als je bijvoorbeeld aan de start van een (halve) marathon staat en het is ineens 22 graden en je gaat weg op het tempo dat je voor ogen had, dan heb je grote kans dat je de man met de hamer tegen gaat komen. Als je namelijk je hartslag als graadmeter neemt, dan zie je direct bij de start dat onder deze omstandigheden je hartslag bij hetzelfde tempo hoger is dan normaal. Je kunt dus beter temporiseren.

6. Progressie

De hartslag kan ook goed helpen om je progressie te meten. Als de loper uit punt 2 gaat trainen op zijn marathonhartslag zal hij na enkele weken merken dat zijn tempo omhooggaat bij dezelfde hartslag. Dat is progressie.

Daarnaast zie ik bij veel lopers dat ze in zijn algemeenheid sneller worden als ze een periode in het jaar gaan trainen op hartslag. PR's sneuvelen ineens week na week.

Kortom: genoeg reden om met een hartslagmeter te trainen.

NEGEN LOPENDE VRAGEN

Rick Duijzer heeft in het vorige clubblad de volgende voorgedragen

1. Wil je je even voorstellen?

Hoi ik ben Jacob Lamers en ben 11 jaar en woon in Den Burg.

2. Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?

Ik ben begonnen in groep 4, in 2016

3. Heb je nog een doel op atletiekgebied?

Ik zou graag sneller willen worden in het sprinten

4. Wat is je meest bijzondere sportervaring?

Toen we de laatste atletiekdag voor de zomervakantie allemaal spelletjes gingen doen met de groep.

5. Waar erger je je aan?

Als iets niet lukt of als ik verlies met spelletjes, ik kan namelijk heel slecht tegen mijn verlies

6. Waar mogen ze je voor wakker maken?

Je mag mij wakker maken als ik een potje voetbal zou mogen spelen met Frenkie de Jong.

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

Ik houd heel erg veel van sushi en dat eet ik het liefst met mijn zus..

zij houd namelijk ook erg veel van sushi

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

Ik zou dan kiezen voor voetbal, omdat het een teamsport is en dat ik daar ook veel plezier vandaan haal.

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

Mijn zus Alissa Lamers.

Mijn eerste hardloopwedstrijd

1987 Halve Huisduinen Peter ter Burg en Frans Forrer

Deze keer de vraag gesteld: "Wat was je eerste hardloopwedstrijd?" aan Peter ter Burg. Een jaar geleden verhuisd van Julianadorp naar Oosterend en door problemen met zijn gezondheid, is het met het hardlopen nu gedaan.

Peter zit niet bij de pakken neer en zet zich in bij de organisatie van TexelTrail, De Waal, De Zestig en de Texel Halve Marathon. Als adviseur begeleidt hij ook een aantal prestatiegerichte Texelse hardlopers. Tijdens de wandeling met zijn hond in het buitengebied van Oosterend, heb ik hem aangesproken met de vraag om hem te mogen interviewen. Peter was gelijk enthousiast en hier zijn verhaal:

"Ik ben opgegroeid in Den Helder, in de Visbuurt om precies te zijn. Van jongs af aan zat ik op voetbal. HRC was mijn club. Ik ben er begonnen zodra het mocht en ik was, denk ik, een jaar zes of zeven. Ik heb echt veel gevoetbald. Voetballen op het plein van de visserijschool en op het schoolplein, het was een dagelijkse bezigheid.

Ik heb tot mijn negentiende gevoetbald. Met veel plezier, maar toen ik bij de senioren kwam, ging het plezier er een beetje af. Door de "derde helft" en omdat ik uitwonend student was, stopte ik. Ik moest in dienst en daarna ging ik Wiskunde studeren in Utrecht, kreeg verkering met Marieke en pakte ik het voetballen weer op, in de zaal dit keer. Op enig moment vroeg Marieke aan mij of hardlopen niet iets voor mij was. Hoe dat zo ter sprake kwam dat weet ik niet meer. En zo is mijn hardloopcarriere zo'n beetje begonnen…..

Ik ben, toen je mij vroeg, thuis gaan zoeken naar mijn eerste hardlooplogboekje. Na een verhuizing moet je nog maar afwachten of je het terugvindt. Gelukkig was dit wel het geval. Het is wel een apart verhaal, want op de eerste bladzijde staat, geloof het of niet, dat ik eerst boeken uit de bibliotheek heb gehaald: "Alles over hardlopen" van James Fixx, "Marathonlopen" van Humphrey's en Lehman en het boek "Lopen met Gerard Nijboer". Ik heb een trainingsplan gemaakt dat startte op 9 maart 1987. Het schema was voor 8 weken en op 30 april 1987 was mijn eerste wedstrijd gepland: de Halve Marathon van Huisduinen. Teruglezend: "De grote

vervolg mijn eerste hardloopwedtrijd

dag; weersomstandigheden: zon, veel wind en ongeveer 20 graden; niet echt zenuwachtig; een lekkere warming-up gedaan van ongeveer 30 minuten; rustig gestart en daarna toch langzamer moeten lopen, omdat het niet meer ging…. Tussentijd 12 km: ongeveer 42 minuten". Dan staat er grote streep onder mijn eindtijd van 1:23:33. "De laatste kilometers wind tegen, helemaal op. Omhoog hellend parcours naar finish in Huisduinen. Mijn benen wilden echt niet meer". Ik heb nog wel herinneringen aan deze dag. Ik had 1:23 gelopen, maar was toch teleurgesteld, want de winnaar had in 1:06 o.i.d. gewonnen en ik zat daar flink achter. Ook werd ik "slechts 14e". Nu denk je: wat verwacht je na 8 weken training? Het is wel een opmerkelijke tijd voor een eerste halve marathon….

Na mijn eerste wedstrijd had ik wel de smaak te pakken. Ik was weliswaar helemaal kapot, maar de volgende dag liep ik wel weer 45 minuten. "Ontzettend moe" staat er in mijn loopschrift genoteerd. Op 2 mei staat er dat ik een heel raar gevoel had in mijn knie tijdens de training. Het deed pijn en hij knakte. Daarna heb ik een week rust gehouden.

Ik liep op 19 mei in Utrecht bij Hellas een 15 km zomeravondloop. Daar had ik bij de 5 km een tussentijd iets boven de 17 min. En de 10 km iets boven de 36 min. En een eindtijd van 54:01 met de notitie: "was niet leuk, niemand zei wat terug". Ik ben toen echt serieus doorgegaan met trainen. Op 16 juni liep ik nog een zomeravondloop in Overvecht in 52:35. En dit is ook leuk: ik loop op 14 augustus mijn 1e ZDH-crossloop. Het was erg zwaar. Eindtijd 29:45 en werd daarmee 4e. Dat was ook de eerste keer dat jij en ik tegen elkaar liepen. Jij werd toen 2e achter Minne Goenga en ik kon je toen echt niet bijhouden 😉. Ik heb zelfs de foto nog van de start.

Op 30 augustus 1987 liep ik voor het eerst de Maliebaanloop over 15 km. Ik werd eerste in 53:07! Diezelfde dag werd ik benaderd door een niet zo sportief uitziende man. Of ik niet bij zijn trainingsgroep wilde komen te trainen? Dat bleek Herman Verheul te zijn, een legendarische trainer in de geschiedenis van de Nederlandse loopatletiek. Ik ben meteen die week naar de baantraining van Phoenix gegaan en daar blijven trainen. De baantrainingen wierpen zijn vruchten af en vooral door de sterke groep waar ik mee trainde. Ik was één van de langzaamsten. De snelste loper heette Klaas Lok, 6-voudig Nederlands kampioen op de cross en winnaar van vele wedstrijden. Op de 10 km liep hij 4 minuten sneller dan ik! Daardoor heb ik eigenlijk nooit in de gaten gehad dat ik aanleg voor hardlopen had. Ik had namelijk na die 1e Maliebaanloop nauwelijks meer wedstrijden gewonnen. Wel liep ik altijd vooraan in wedstrijden mee en pakte af en toe een mooie podiumprijs. In totaal heb ik zes marathons gelopen. Mijn record staat op 2:32:43, dat was die van Etten Leur. Achteraf baalde ik wel, want als ik onder de 2:30 had willen lopen, had dat toen gekund. Ik liep deze marathon nl. "als training" voor de Schipholloop (65 km). Ik kreeg toen ook in de gaten dat ik langere afstanden leuker vond en daar ook beter in was. Zo werd ik een keer 8e op het NK 25km in 1:24. Daar ben ik nog steeds wel trots op.

Door een verhuizing naar Amersfoort kwam ik in de groep van Jan de Waard bij Altis. Daar ontstond mijn interesse in het ultralopen. Ik raakte bevriend met Mik Borsten, een ultra-triathleet en op Texel bekend als veelvuldig deelnemer aan "De Zestig". Naast het samen trainen organiseerden we de 24uur van Amersfoort. Ik debuteerde daar (in 1993) op de ultralange afstand : in 6 uur lopen 72,6 km afleggen…

Mijn eerste kennismaking met De Zestig van Texel" was in 1991. Ik liep de eerste etappe in het studententeam "De Ramdrammers" en won deze in 1:03:37. Ook versloeg ik daar voor het eerst de Helderse looplegende Gerard Huijnen uit Den Helder. Daar was ik erg content mee!

Ik had toen ook de 60 solo gezien en wilde dat ooit ook eens proberen. Ik ben toen echt serieus aan de slag gegaan met ultralopen. Dat heb ik tot mijn 40ste gedaan. Om daarna weer meer te focussen op snelheid. Het NK-masters op de Marathon was toen een belangrijk doel en werd op mij 45e zelfs 4e in Utrecht. In totaal heb ik "De Zestig" 4 x gelopen waarvan 2 uitgelopen en 2 uitgestapt. Een keer verstapte ik me op een schapenrooster ("dank aan Jan Knippenberg, die matten over de roosters maar niks vond"). En ook moest ik een keer duizelig door de warmte tussen De Cocksdorp en de Krasse Keet stoppen.

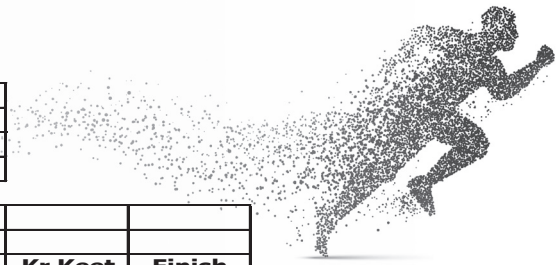
Mooie loopervaringen waren ook de ontelbare Texelse loopjes in bos, door duin en op het strand, waar ik samen met mijn kinderen Floor en Rob jarenlang aan deelnam.

Zes jaar terug kreeg ik onverwacht ernstige problemen met mijn hart kan en mag nu niet meer hardlopen…. Ik wandel wel met de hond op ons mooie eiland. Ik fiets naar mijn werk (docent Wiskunde op Lyceum aan Zee) op een mooie elektrische fiets. Hoewel ik "met veel pijn in mijn hart" het hardlopen nog steeds dagelijks mis, geniet ik erg van het buitenleven op Texel. Ik sta jaarlijks onder controle van een cardioloog en moet zuinig omspringen met mijn energie. Al met al is mijn chronische ziekte gelukkig stabiel en onder controle.

Achteraf gezien had ik in mijn loopcarrière wel eens van die rare momenten, dat ik moest stoppen en nu denk ik dat ik toen al hartritmestoornissen heb gehad. Ik had dat ook die keer bij De Zestig dat ik duizelig moest uitstappen.

Terugkijkend en zeker toen ik met een hartslagmeter ging lopen, had ik vaak een te hoge en onregelmatige

plts	De Zestig 13-4-2009	14,9 km	28,3 km	43,5 km	60,2 km
18	Peter ter Burg	1:11:00	2:13:32	3:15:16	5:06:27
	De Zestig 17-5-1995	**15,5 km**	**30 km**	**45 km**	**60 km**
22	Peter ter Burg	1.10.30	2.16.02	3.27.50	4.54.40



	Estafette 4x15 km - 1e De Zestig van Texel 1 april 1991						
	MANNEN WEDSTRIJD						
	naam	**woonplaats**	**Ift**	**Ecomare**	**Sl val**	**Kr Keet**	**Finish**
1	**Gl.Atl. Wipperfürth**			1:04:43	1:49:21	2:34:45	3:31:37
	Jörg Muller	Wipperfürth	27	1:04:43			
	Robert Hausfeld	Huckeswagen	23		44:38		
	Lothar Breitkopf	Huckeswagen	22			45:24	
	Christian Fisher	Halver	19				56:52
2	**SV Noordkop 1**			1:03:48	1:50:35	2:40:00	3:36:22
	Gerard Huijnen	Den Helder	37	1:03:48			
	Rick Kranenburg	Den Helder	27		46:47		
	Hans v d Wal	Den Helder	28			49:25	
	Marinus Siemons	Den Helder	29				56:22
3	**AV Rijsnoever**			1:04:45	1:54:15	2:42:07	3:38:52
	Erwin Jonker	Katwijk	23	1:04:45			
	Leen van Rijn	Katwijk	36		49:30		
	Jan Barnhoorn	Katwijk	32			47:52	
	Dirk van Beelen	Katwijk	35				56:45
4	**Ramdrammers**			1:03:37	1:51:04	2:47:10	3:40:42
	Peter ter Burg	Bunnik	27	1:03:37			
	Henk Girveld	Utrecht	31		47:27		
	Walter Bergevoer	Utrecht	27			56:06	
	Hans Bakker	Vinkeveen	25				53:32

hartslag. “Ach, je borstband maakt niet goed contact. Je moet hem goed natmaken of gel erop doen”, zeiden dan mijn loopmaten. Er bleek helaas wel iets aan de hand. Een genetische aanleg veroorzaakte de hartspierziekte ARVD, maar de trigger kwam ook wel door mijn extreme manier van hardlopen. ARVD heet ook wel “the athlete’s disease”. Wel een “toepasselijk en cynisch lot” dat mij dus trof… Laat dat een wijze les zijn voor de huidige generatie sporters. Niet ineens te veel kilometers en/of trainen. Goede begeleiding zoeken en ook aandacht houden voor je gezondheid door bijvoorbeeld regelmatig sportmedisch onderzoek is belangrijker dan je denkt!! "

Activeer je gezonde lichaamsvet: hardlopen in de kou

Het wordt weer kouder. Loop jij straks in lange broek met een dik jack, of loop jij door in korte broek om je bruine vet te activeren?

Je hebt twee soorten vet: wit vet en bruin vet. Lopers met wat kilo’s overgewicht hebben veel wit vet. Bruin vet zit ingebouwd rond je nieren, in je nek, tussen je schouderbladen en rond de grote bloedvaten in je borst en zorgt ervoor dat je op temperatuur blijft. Lang werd gedacht dat alleen baby’s bruin vet hadden en dat volwassenen geen bruin vet meer hadden.

Maar de laatste jaren is er veel onderzoek gedaan naar bruin vet en het blijkt dat gezonde volwassenen ook bruin vet hebben en dat je bruin vet snel kunt activeren.

In Trouw stond vorig jaar een groot artikel over bruin vet

Bruin en wit: waar extra veel in zit

Vetcellen zijn er in soorten en maten. Grofweg zijn witte, bruine en beige vetcellen te onderscheiden. Bruine vetcellen zitten vol mini-energiefabriekjes: mitochondriën. Deze motortjes verbranden suiker en vet om warmte op te wekken. Wit vet zorgt voor de opslag van overtollige vetten en suikers, een witte vetcel bestaat voor ongeveer 90 procent

uit vet. In bruine vetcellen zitten slechts een paar kleine druppels vet, die als een soort benzine fungeren voor de mitochondriën-motor. Waar mensen gemiddeld 12 tot 35 kilo wit vetweefsel hebben, zit ons bruine vet in een aantal vetkussentjes door ons lichaam verspreid. Gezonde jonge volwassenen hebben zo’n honderd tot driehonderd gram bruin vet. Onze beige vetcellen lijken op witte vetcellen, maar kunnen onder bepaalde omstandigheden als bruine cellen fungeren. Wetenschappers zijn daarom geïnteresseerd in de vraag hoe witte vetcellen ‘verbruinen’.

Waarom is dit als loper interessant? In bovenstaande tekst lezen we dat bruine vetcellen suiker en vet verbranden om warmte op te wekken.

Dat is voor lopers die wat kilo’s kwijt willen natuurlijk erg interessant. Zorg voor meer bruin vet en laat dat bruine vet je overtollige witte vet verbranden. Extra brandstof tijdens het lopen en een goede manier om af te vallen.

Hoe krijg je meer bruin vet?De eenvoudigste manier om je bruine vet te activeren is jezelf blootstellen aan kou. Je kunt bijvoorbeeld koud (af)douchen of je thermostaat op 16 zetten. Maar je kunt ook hardlopen in een korte broek en een kort shirt als de temperatuur straks naar beneden gaat. Het is even wennen, maar als je je bruine vet hebt geactiveerd heb je je eigen buffer tegen de kou en gaat het prima.

Johan van der Molen onze nieuwe secretaris

Nadat onze vorige secretaris zich had teruggetrokken moest het bestuur naarstig opzoek naar een vervanger. In de ledenkring was zo een, twee, drie geen nieuwe te vinden. Misschien een ouder van een jeugdlid, een idee? Zo bleek uit het NIOZ arsenaal waar Judith uit kan putten een ouder te voorschijn te komen, die ook nog zoon Wilco op atletiek heeft. Dus twee vliegen in een klap. Zo werd Johan van der Molen, door Judith gevraagd om secretaris te worden en hij heeft ja gezegd. Even gebeld om een nadere introductie. De eerste vraag aan Johan: waar hij was opgegroeid? Johan steekt van wal: “Dat is nogal een verhaal. Laat ik het zo zeggen, ik ben in 1967 in Kruiningen

geboren, Zeeland en opgegroeid in Heerhugowaard. Na heel wat omzwervingen zijn we in 2017 hier op Texel komen wonen. Het bevalt ons, Sonja mijn vrouw, Wilco mijn zoon en Elsa mijn dochter, prima hier op Texel. Op sportief gebied fiets ik graag voor mezelf. Niet in groepsverband. Aan de vaste wal was ik ook in het zwembad te vinden om baantjes te trekken. Dat komt er nu niet van. Bij het NIOZ, zijn zowel Sonja als ik onderzoeker en gebruiken computermodellen, om te kijken naar de invloed van menselijk ingrijpen in en op de zee. Bijvoorbeeld wat betekent het plaatsen van windmolenparken op zee voor de natuur.
Tenslotte hoop ik als secretaris een steentje bij te kunnen dragen in het bouwen en onderhouden van deze club.”

Succes daarmee namens de vereniging.

Uitslag van de enquête

We hebben 125 mensen gevraagd om de vragenlijst in te vullen. Daar zijn er 41 van ingevuld teruggekomen. De corona zal zeker roet in het eten gegooid hebben, wellicht waren er zonder dit virus meer ingezonden.

De respons is dus 32.8 procent. Genoeg om daar voorzichtig wat conclusies uit te trekken. De eerste vraag was:

Wat is het doel van je hardlopen. Zet in volgorde van belangrijkheid voor jezelf 10, 9 t/m 2

De uitslag hiervan: de getallen zijn procenten, wat bij die vraag en het desbetreffende punt hoort

Punten voor de vraag	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gezondheid verbeteren	5	10	5	1	5	10	10	29	24
gewicht controleren	20	2	10	10	15	17	5	2	5
conditie verbeteren (bijhouden)	0	0	0	1	7	15	20	22	34
persoonlijke records verbreken	24	29	24	4	5	0	2	5	0
wedstrijden lopen	37	20	12	4	7	7	2	2	2
gezelligheid in groepsverband	0	5	2	7	22	10	15	20	10
beter leren lopen	2	5	10	8	24	17	12	2	7
ontspanning, lekker bezig zijn	2	2	2	2	10	24	27	15	12
alles uit mijn loopvermogen halen	10	27	34	3	5	0	10	2	5

Conclusie:

De meesten van ons vinden de gezondheid, gewichtscontrole en dit doende in een al dan niet gezamenlijke ontspannen gezellige sportactiviteit, toch het belangrijkste. Minder belangrijk is: om je persoonlijke records te verbeteren en om alles uit de kast te halen. Laat staan het lopen van wedstrijden. Kortom je zou kunnen concluderen dat we een vereniging zijn, waarbij sporten in de recreatieve sfeer de boventoon voert. Al zijn er zoals altijd uitzonderingen en die bevestigen de regel..

Uitgestelde KIKA Marathon toch gelopen

Zaterdag 28 november zou de Kika Marathon gelopen worden. Door corona uitgesteld tot 17 april. Dat nam niet weg dat Clementine de Wit, Klaas Pieter Zuidewind en Riny Roeper, toch de stoute schoenen aantrokken, om 9:30 uur op deze frisse zaterdagochtend, te starten bij de Evenementenhal van De Krim, voor de marathon. Toch maar even aan Riny gevraagd hoe het gegaan is.

Hebben jullie hem of haar gelopen, was mijn eerste vraag? Riny begint meteen te lachen, van wat maak je me nou en antwoord vervolgens: “Natuurlijk hebben we gelopen. We laten ons niet afschrikken door een koude miezerige novemberdag. Je loopt je sowieso warm. Het ging best wel goed. Dit was mijn vierde marathon. De eerste Rotterdam (redactie: 10-4-2016 in 4:39:39) en de tweede van Amsterdam (16-10-2016 in 4:32:07) en de derde vorig voorjaar, de heuvelachtige van Ibiza. (6-4-2019 in 5:03:11). In Rotterdam liep ik met Clementine, die daar haar tweede marathon liep. In Amsterdam en op Ibiza waren we ook samen. We zijn echt marathonmaatjes. Vorig jaar heeft ze Amsterdam voor de derde keer gelopen samen met Klaas Pieter. Daar was ik hun supporter onderweg. Leuk voor een keer maar zelf lopen kriebelt toch . Clementine loopt dus wel twee marathons op mij voor.” wordt lachend door Riny bevestigd en dat ze haar waarschijnlijk nooit zal inhalen en vertelt verder: “Voor Klaas Pieter was Texel zijn derde 42,2 km.

De dag van de marathon

We hebben dus wat ervaring met het lopen van deze afstand en dat scheelt. We zijn niet bij elkaar gebleven. Klaas Pieter en Clementine, liepen wat meer samen en voor mij. Ik liep wel in de buurt en vond het zeker na de start lekker om mijn eigen tempo te lopen en in ‘n ritme te komen. Richard Bijpost was mee als begeleider op de fiets en pendelde een beetje tussen ons in. Twee loopvriendinnen verzorgden de bevoorrading op verschillende punten op het parcours. Ze verplaatsten zich met de auto. We hebben de officiële route gelopen. De start was op De Krim, door het Krimbos om de Sluftervallei heen, richting de vuurtoren, die we gerond hebben. Naar paal 33, vervolgens de Vlielandboulevard, richting De Cocksdorp en dan moest je buitendijks lopen, voorbij de Schicht. We hebben daar gekozen om binnendijks te lopen, in de polder de Eendracht. Naar Prins Hendrik Hotel langs de molen, net als bij De Zestig. Over Oost dan Zwinweg, de Kaai, Harkenbuurt, Bargen, Zaandammerdijk, Hoofdweg, Limietweg, Ruigendijk, De Nederlanden, De Muy, De Slufter en dan weer naar richting De Krim waar nog een flinke lus gelopen moest worden om aan de kilometers te komen.

In training , de maandag ervoor, hebben we de route van de start en het laatste stuk verkend. Het is lekker, als je weet wat je te wachten staat. Bij de finish stonden familie, bekenden en collega’s. Dat was wel erg fijn. Dit wil ik nog even kwijt, dat dit de eerste keer was dat ik getraind heb, met het 14 km schema van Sportrusten, dat zegt jou vast wel wat. Ik vond het wel spannend. Want de langste afstand, in het schema, is 14 km en dan moet je nog 2 x 14 km. Maar de ervaring bij de trainingen voor de andere marathons, neem je toch mee en het was het proberen waard. Toch kwamen er twijfels bij me op, van hoe zal het gaan? Echter na 30 - 35 km, kom je toch op een punt, waarbij het niet meer zo lekker en vanzelf gaat, hoe getraind je ook bent. Dat was nu niet anders en de route de Muy, de Slufter en het fietspad met zijn heuveltjes maakten het er niet makkelijker op. De laatste 6 kilometer voelden het zwaarst. Echter dichtbij de finish, word je gedragen met de gedachten, dat je er bijna bent en opgeven echt geen optie is. Het gevoel herkende ik van de andere marathons, waar dat ook zo was.

Trainingsmethode

Je vraagt me nu een gewetensvraag, welke methode van trainen mijn voorkeur heeft. Ik denk dat ik het nog een keer op deze manier zou doen. Je traint in de weken vooraf minder kilometers daardoor sta je wel meer uitgerust bij de start. Je intensiteit van je oefensessies is hoger en je wordt er zeker niet langzamer van. Tot aan de 30 km lag mijn tempo tussen de 6.00 tot 6.20 min per kilometer. Later zakte dat naar iets om te

eindigen met een gemiddelde van 6.26 per 1000 meter en een gemiddelde hartslag van 143 per minuut. Al met al bracht ons dat alle drie op een eindtijd van rond de 4:30 en daar zijn we best trots op. In een marathon, met veel deelnemers, word je toch ook gedragen door het publiek en je medelopers. Clementine was trouwens iets sneller, maar die is ook de jongste van ons drie. Het was voor mij wel de snelste, die ik gelopen heb en al speelt tijd niet echt een rol, toch blijf je ermee bezig. Dus speelt het wel een rol. Je moet het eigenlijk loslaten, maar toch gebeurt er iets ergens in je achterhoofd. Ik keek steeds op mijn sporthorloge, naar mijn hartslag en met welke snelheid ik me voortbewoog. Ik ben, nu zondag, na de wedstrijd wel wat stijf. Ik heb vandaag met Clementine toch een stukje, heel rustig, uitgelopen en heen en weer Den Burg gefietst. Het voelt al een stuk beter.

Nog een keer?

Je vraagt naar mijn volgende marathon, ja die vraag had ik wel aanzien komen. Ik heb altijd wel even nodig om daarover na te denken en te beslissen. Ik weet niet of ik op 17 april de hele ga doen. Misschien blijft het daar wel bij een halve. Ik ben ook betrokken en loper bij de Roparun. Het een en het ander, zijn best wel snel na elkaar. Eerst een marathon en bij de Roparun, waarbij je toch ook in totaal 70 km loopt. Weliswaar kilometer om kilometer, met enige rust tussendoor. Uiteindelijk gaat die 1000 meters wel in je benen zitten. Dus ik zit nog in dubio. De Roparun is natuurlijk niet te vergelijken met een marathon maar je moet wel voldoende hersteld zijn, om weer een goede prestatie te kunnen leveren. Als volgens planning , de Kika - loop door kan gaan in april 2021, zal ik ongeveer half januari beginnen met het marathontrainingsschema en dan beslis ik in april wat ik doe, de halve of de hele.

Hier een marathon lopen voor Kika, was toch wel bijzonder. Het heeft ook nog wat geld in het laatje gebracht voor kinderkankeronderzoek. Clementine en Klaas Pieter hebben meer geld binnengehaald dan het bodembedrag. Ik vind het mooi dat er zo geld binnenkomt voor Kika, echter zelf lopen leuren om geld, heb ik wel wat meer moeite mee. Dat voegt niet bij mij. Tenslotte wil je lekker lopen. Ik was blij, dat de atletiekvereniging, de optie had bedongen, dat als je twee vrijwilligers aanleverde je een vrijkaartje kreeg. De organisatie van de marathon was niet aanwezig maar ze wisten wel dat we zouden lopen. De deelnemers van Texel hadden al wel hun kleding toegestuurd gekregen, daar heeft Clementine nog achteraan gezeten. Zo hadden we een jasje en een loopshirt, waar we op de dag zelf ingelopen hebben.

Vergeten vragen

Je vraagt of ik nog dingen heb, die je niet gevraagd hebt? Zeker heb ik dat. Weet je, er gebeurt altijd op zo'n dag wel iets onverwacht. Mensen die je aanmoedigen, die je niet verwacht. Jan Zijm, die al om 10 uur bij De Cocksdorp stond, Frits en Maikel van der Gracht, Coen Schoonheden en Ans Timmer. Die zich allen ook inzetten en of lopen voor de Roparun, wat ons bindt. Dat deed me goed. Zo waren er meer mensen, die je een hart onder de riem staken en daardoor ga je ook lichter lopen. Zeker wil ik nog zeggen dat in De Muy, na zo'n 30 km een goeie vriend naast me is komen fietsen en me erdoor heeft gesleept, mentaal gezien. Nu zit ik voldaan op de bank en ga op naar het volgende doel, wat dat gaat worden dat zal de toekomst leren."

Fact Check: 'In de winter raak je sneller geblesseerd door de kou'

Over hardlopen kan je heel wat informatie vinden, maar niet alle informatie is juist. Hardlopen.nl checkt de feiten voor je bij experts. Vandaag legden wij aan sportarts Mirjam Steunebrink de volgende stelling voor: in de winter raak je sneller geblesseerd door de kou. Feit of fabel?

Mirjam: "Kou verhoogt absoluut het risico op blessures. Onder koude omstandigheden duurt het veel langer voor het lichaam lekker soepel draait. Ik verbaas me er altijd weer over dat sommige lopers zelfs bij temperaturen onder het vriespunt en harde oostenwind nog in korte broek naar buiten gaan.

Bij blootstelling aan kou vermindert de bloedtoevoer naar de skeletspieren, waardoor je gevoeliger bent voor in principe alle blessures. Deels omdat je stijf bent en dus minder gecoördineerd beweegt, en deels omdat slecht doorbloede spieren eerder overbelast en beschadigd raken.

In combinatie met factoren als gladheid leidt dat 's winters tot een fikse toename van het aantal loopblessures.

De vier belangrijkste algemene tips om blessures in de winter te voorkomen zijn:

Ga altijd goed gekleed op pad

Draag een goede muts

Neem je warming up extra serieus

Kijk goed waar je loopt. Ieder jaar weer vallen enkele lopers op hun achterhoofd, met alle gevolgen van dien. Dat moet je gewoon zien te voorkomen.

Een laatste tip is voor de lange duurlopers: zorg dat je altijd extra koolhydraten bij je hebt. Bijvoorbeeld in de vorm van een paar energierepen of een zakje gedroogd fruit. Door de kou brand je sneller door je glycogeenvoorraad heen, waardoor je bloedsuiker plotseling in je schoenen kan zakken. Als je dan niks bij je hebt en nog een eind moet, ben je zuur. Niet alleen omdat je dan moet lopen tot de dip voorbij is, maar vooral ook omdat je immuunsysteem in die periode even wat minder alert is. Je bent dan een open doel voor verkoudheidsvirussen. En een fikse verkoudheid doet het hardlopen ook geen goed."

Bron: www.sportartssteunebrink.nl

de SPORTSHOP voor jou
50% - korting
opheffingsuitverkoop

VOEDING ABC: WEET WAT JE EET

Deze keer zijn we aanbeland bij de J. Het was even zoeken om iets met een J te vinden, maar hier heb ik wel een leuke oplossing, die voor sommigen nog onbekend zal zijn.

Gewas van de toekomst

Jackfruit wordt door sommige wetenschappers het gewas van de toekomst genoemd. Volgens hen kan jackfruit een alternatief bieden voor belangrijke voedingsbronnen als mais, granen en tarwe. Dit zijn gewassen waar de Westerse wereld zwaar op leunt, terwijl ze door klimaatverandering bedreigd kunnen worden. Jackfruit kan in dat geval een uitkomst bieden. Door de robuuste schil is jackfruit bestendig tegen ongedierte en ziekten. Ook kan hij goed tegen hitte en groeit hij snel. Jackfruit is rijk aan vitamine B6, vitamine C, vitamine A, kalium, calcium en ijzer waardoor het een voedzaam alternatief is.

Er zijn al een heleboel alternatieven te vinden voor vlees. Naast onder andere peulvruchten, paddenstoelen en zeewier is er nog een verrassende vleesvervanger: jackfruit! Deze vrucht, ook wel nangka genoemd, zien we steeds vaker terug in vegetarische gerechten. Waarom en hoe je het eet, lees je hier!

Herkomst
Jackfruit is een stekelvormige vrucht, afkomstig uit Azië, Zuid-Amerika en Afrika. De vrucht groeit aan bomen, is groen en groot, heel groot. Jackfruit kan namelijk wel tot 35 kilo wegen! In Nederland is het nog niet veelgebruikt, maar in o.a. Amerika maakt het nu zijn furore als vleesvervanger. In de Aziatische toko kan je jackfruit kopen. Je kan hem vers kopen, maar ook in blik kan je ze krijgen – en die zijn prima. Aroy-D of Sunlee zijn voorbeelden van merken die je kan gebruiken.

De vrucht wordt zo geprezen als vleesvervanger door de structuur die de jackfruit heeft. Die lijkt namelijk veel op pulled pork of pulled chicken. Daarnaast neemt het vruchtvlees heel goed smaak op, waardoor je hem heel goed kan kruiden of met sauzen. Daarnaast is jackfruit een bron van vezels, zetmeel, vitamine B6 en C en kalium. Ook heel voedzaam dus! Ideaal dus ook voor flexitariërs of vegetariërs die graag nog iets eten wat op vlees lijkt!

O.a. verkrijgbaar bij Ekoplaza.

Bronnen: wikipedia en de hippe vegetarier.nl

Sportieve groet,

Donald de Vrind

Tips voor de beginnende loper

Je hebt besloten om (weer) te starten met hardlopen. Heel goed! Wij hebben wat tips voor je om verantwoord te beginnen.

Hardlopen is een gezonde vorm van bewegen waarmee je snel conditie opbouwt en waardoor je je beter gaat voelen. Om geen valse start te maken, is het verstandig om goed voorbereid te beginnen. Als je weinig loopervaring hebt, merk je dat je snel vooruit gaat en dat je al snel enkele kilometers achter elkaar kunt lopen. Houd er rekening mee dat je lichaam weinig inspanning gewend is. Hierdoor neemt de kans op blessures toe. Het is daarom belangrijk dat je de twee volgende regels goed onthoudt:

1.Maximaliseer je vooruitgang en minimaliseer je blessure kansen.

2.Je wint als je vooruit gaat en je verliest als je geblesseerd raakt.

Enkele tips:

Koop de juiste schoenen

Het is je duurste maar belangrijkste uitgave voor een loper. Schoenen zijn je belangrijkste instrument om blessurevrij te kunnen lopen. Besteed tijd om informatie over schoenen te verzamelen, zoek uit welk type schoen het best bij jou past en koop je loopschoenen bij een running speciaal zaak. Praat ook eens met andere lopers over hun ervaring en onthoud dat schoenen een beperkte levensduuhebben (circa 500 tot 800 kilometer).

Maak een plan

De basiselementen die in je plan moeten zitten zijn de volgende: Maak tijd voor het hardlopen vrij en vind een parcours waar je kunt lopen.
In het begin heb je genoeg aan 30 minuten trainingstijd (om de dag) en het moet niet moeilijk zijn om ergens in je directe woonomgeving een geschikte looproute te vinden. Denk hierbij aan parken, sportvelden etc. Het beste zoek je een paar routes bij elkaar en meet je de verschillende afstanden van die routes. Zo creëer je eigen “routeplanner” en dit maakt je planning makkelijker.

Een goed hardloopschema zorgt ervoor dat je verantwoord traint

Of je beginnende of een gevorderde loper bent, een hardloopschema is een must! Een hardloopschema zorgt ervoor dat je trainingen geleidelijk worden opgebouwd en zorgt voor een goede afwisseling tussen “arbeid en rust”. Hierdoor voorkom je dat je overtraind raakt en je hebt minder kans op blessures hebt. Als je nog nooit eerder gelopen hebt neem dan een hardloopschema dat ja na verloop van tijd in staat stelt 30 tot 45 minuten achter elkaar te lopen.

Doe de kilometer test

Als je vrienden horen dat je aan het hardlopen bent kun al snel de vraag verwachten: ” Hoeveel kilometer per uur loop je”. Wen maar aan die vraag want weten hoe hard je loopt is een belangrijk gegeven voor je training. Om dit te weten te komen kun je het beste een traject van één tot drie kilometer uitzetten. (afhankelijk van je getraindheid) Loop deze test als een test en niet als een wedstrijd. De beste snelheid is die waarbij je iets sneller loopt dan ” makkelijk” en iets langzamer dan ” moeilijk”.

Loop volgens het F.I.T. principe

Loop in het begin niet meer dan 2 tot 3 kilometer en train niet meer dan 2 tot 3x in de week en bouw dit geleidelijk uit tot maximaal 4 x in de week. Het is het beste dit te onthouden via de FIT formule: Frequent trainen (om de andere dag) Intensiteit (een comfortabel tempo) en Tijd (ongeveer 30 minuten per dag). Zelfs met wandelpauzes tussendoor loop je zo twee tot drie kilometer in de week. (zie ook onze beginners hardloopschema’s)

Zoek het juiste tempo

Dat klinkt simpel maar het probleem is dat beginnende lopers niet weten hoe het juiste tempo aanvoelt en daarom lopen ze vaak te hard. Het gevolg hiervan is dat ze oververmoeid raken, ontmoedigd of zelfs geblesseerd. Hier wat richtlijnen om dit te voorkomen.

Een comfortabel tempo is een tempo dat qua snelheid 1 tot 2 minuten per kilometer langzamer is dan je kilometertesttijd. Je kunt ook de hartslagmeter gebruiken door 65 tot 75 % van je maximale hartslag (HFM) aan te houden. Mijn favoriete aanwijzing is de volgende: Luister naar je ademhaling, als je niet loopt te happen naar adem en nog een gesprek kunt voeren terwijl je loopt, loop je in het juiste tempo.

Doe een goede warming up en cooling down

Een goede warming up begint altijd met wandelen dat overgaat in dribbelen naar een rustige looppas. Als je die dag nog weinig fysieke activiteit hebt gedaan, kun je het beste beginnen met een stevig wandeltempo van circa 5 minuten alvorens je begint te lopen. Sluit de warming-up af met wat lichte stretchoefeningen. De warming-up tijd behoort niet tot de “trainingstijd”. Na afloop doe je de cooling down. Je wandelt/dribbelt in een rustig tempo (ca 5 – 10 minuten). Hierna doe je een rustige streching sessie.

Aarzel niet om te wandelen

Wandelen gedurende een pauze is niet een vorm van ontduiken van de training. Wandelen wordt veel gebruikt in de pauzes tussen de verschillende trainingsvormen en dan vooral bij de interval trainingen. Hier is de wandel/dribbel pauze een onderdeel van de training. Voor beginnende lopers is een mix van wandelen en hardlopen de manier om de conditie gefaseerd op te bouwen. Kijk hiervoor bij onze beginners schema’s.

Besteed aandacht aan pijn

Lopers raken wel eens geblesseerd. De meeste blessures zullen spier- of bandblessures zijn. Indien tijdig gesignaleerd, kun je met een paar dagen rust er al weer vanaf zijn. Bij een wat steviger blessure kun je het beste je laten behandelen. Vaak zijn we zelf de oorzaak van het ontstaan van blessures. We lopen te lang, te snel, te vaak etc. Zorg voor een goede arbeid-rust verhouding (hard day easy day) en gebruik pijn als een graadmeter. Als je niet meer kunt rennen ga dan wandelen. Kun je niet meer wandelen ga dan fietsen en kun je niet meer fietsen ga dan zwemmen. Voor herstel doe je gewoon de omgekeerde volgorde.

Eet en drink het juiste voedsel

Sportvoeding is een te groot onderwerp om dit in een paar zinnen samen te vatten. Je kunt hier meer over lezen in onze rubriek over sportvoeding, waar Anja van Geel, sportdiëtiste, uitleg geeft over de juiste sportvoeding. In ieder geval geven we je wel de volgende gedachte mee: ” Controleer je gewicht want iedere kilo extra lichaamsgewicht maakt je langzamer..’

Doe naast stretching ook wat aan extra krachtoefeningen

Lopen is op zich zelf een gezonde maar ook eenzijdige beweging. Vanuit een totaal fitness gedachte is het aan te bevelen je looptrainingen aan te vullen met krachtoefeningenvoor buik, rug en schouders. Tevens is het belangrijk dagelijks goed te stretchen (rekken). Je spieren en banden worden meer en anders belast dan je gewend bent. Het is belangrijk uit het oogpunt van soepelheid en blessurepreventie regelmatig te stretchen.

Nieuwe jeugdleden:

Jimmy Hensen, Wihelminalaan 53, Den Burg

Luka de Nooijer, Kogerstraat 21, Den Burg

Welkom bij onze vereniging. Heb plezier met atletiek en krijg een goede conditie.

UIT HET VERLEDEN:

Feestelijke opening Atletiekbaan A.V. Texel

Zaterdag 27 september 2003 was het dan eindelijk zo ver. De genodigden verzamelden zich om 15:00 uur in de feesttent. Na een kop koffie en een gebakje begon het officiële gedeelte. Bestuurslid Cees Timmer heette iedereen welkom: wethouders, raadsleden, sponsors van de baan, de bouwers van de baan, comité van aanbeveling, medegebruikers van het sportpark Den Burg Zuid en natuurlijk de leden van AV Texel. Een uiteindelijk lang gekoesterde wens bleek vervuld. De baan is er en de vereniging is apetrots.
Nu was het woord aan de anderen Eerst Texel 94 voorzitter Werner van der Meer, die de realisatie van zo'n baan voor een relatief kleine club een enorme prestatie vond. Hij noemde nog even de zorg van de verenigingen naar de politiek toe van de toenemende druk van het sportpark en de kans dan we samen uit ons jasje groeien. Als kado kreeg de atletiekvereniging oefenhorden voor de jeugd.
Willem van Tatenhove voerde het woord namens de bouwers en roemde de inzet van een ieder. "Het is alleen jammer dat de kennis, die we nu met de bouw hebben opgedaan verloren gaat want zoveel banen worden er niet gebouwd in Nederland" memoreerde Willem de afgesloten periode.
Daarna kwam Wethouder Hin aan het woord. Zij prees de inzet van de vereniging en dat vooral door de inzet van enkele leden de baan er is gekomen. Er was nog een minpuntje: de baan kon nog niet goed worden gekeurd aangezien de vereniging nog geen goede hoogspringmat heeft. Ze zegde toe dat het zeil en de spikemat die nog aangeschaft dient te worden voor 100% rekening van de gemeente komt en dat de fifty-fifty regeling hier niet van toepassing is. Een applaus volgde.Na het gesproken woord was het de tijd voor de jeugd. Zij kwamen gezamenlijk de baan op met een fakkel en allen waren verbonden met afzetlint met deze fakkel. Na een ronde op de baan brachten zij het Texels Olympisch vuur naar Wethouder Hin. Hier mee symboliseerde de verenging dat de gemeente de baan heeft aangelegd en de mogelijkheid biedt om de atletieksport te bedrijven. Wethouder Hin gaf de fakkel over aan werkgroeplid Piet Bakelaar. Daarmee symboliseerde zij dat de gemeente de baan weer teruggeeft om haar voor haar doel te kunnen gebruiken: n.l promoten van de atletieksport op Texel. Piet Bakelaar hield nog een klein woordje en roemde de inzet van manusje van alles Cees Timmer en zei ook dat dit een ongezonde situatie is en hij riep de leden op om de taken wat meer te gaan verdelen. Op zijn beurt gaf Piet de fakkel aan lid van het comité van aanbeveling Robin Korving. Deze zei dat hij verbaasd was dat het zolang heeft geduurd voordat de baan er nu uiteindelijk is. Maar zijn bescheiden rol in de realisatie en niet zo

VERJAARDAGKALENDER

DECEMBER-JANUARI

1-DEC MARNIX DE WITTE
1-DEC PABLO BRANDENBURG
1-DEC FLOOR HUISMAN
2-DEC JOHN VAN DER VLIET
5-DEC ULRIKE WEIRICH
6-DEC PIET BAKELAAR
7-DEC JAN NICO VAN DER PLOEG
11-DEC JAAP WITTE
16-DEC MIRJAM ARKENBOUT
17-DEC BEN RENTENAAR
18-DEC FRITS VAN DER GRACHT
19-DEC KEES DROS
27-DEC JESSE VISSER
27-DEC THIJS VISSER

1-JAN RAYMOND SCHOONEN
3-JAN ANTON WITTE
3-JAN MARCIA WITTE-CORREIA
5-JAN HARM KOOLHOF
5-JAN DAPHNE VAN DE BERG
6-JAN NATALIE BAKKER
7-JAN RICK DUIJZER
11-JAN PETER TER BURG
12-JAN PETRA VAN BEEK
13-JAN RYAN ROUWENHORST
14-JAN TESS VAN DE KERKHOF
14-JAN TESS VENDEL
24-JAN MONIKA FAHNRICH
24-JAN ARYAN BOSHUIS
26-JAN DIRK HEIJNEN
28-JAN DIRK JAN ZEEDIJK
28-JAN EVELINE LINDENBERGH
28-JAN ASTRID VAN DER VIS
30-JAN GEA VAN GIJSSEL
30-JAN JAN ARIS EELMAN

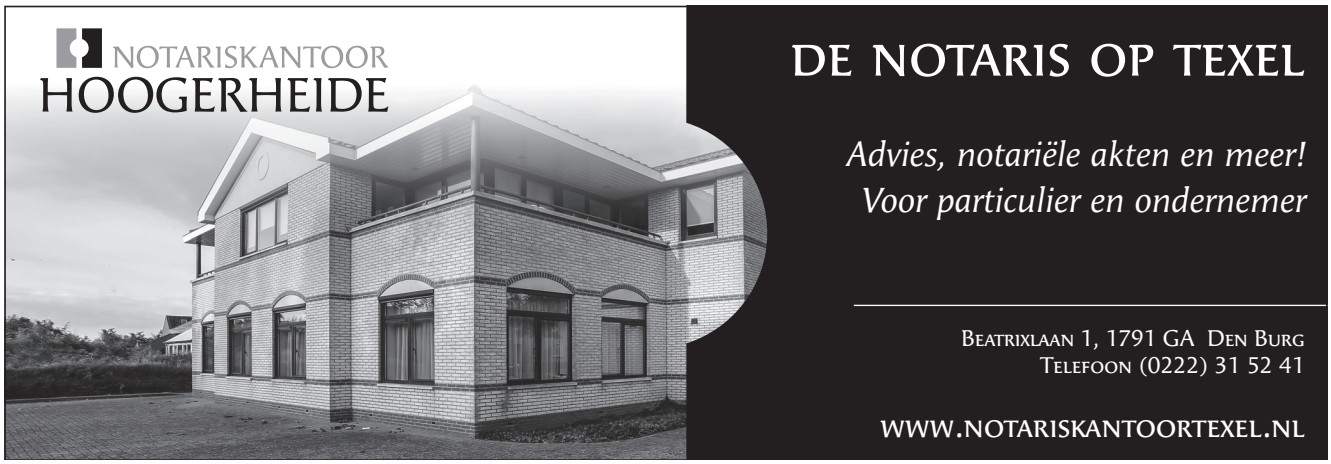
VAN HARTE GEFELICITEERD

MET JULLIE VERJAARDAG
EEN GEZELLIGE DAG DAG TOEGE
WENST

intensieve contacten waren daar debet aan, volgens Robin.. Daarna stak Robin het Texelse vuur aan waarna iedereen met champagne een toast uitbracht op de nieuwe baan. Daarna volgden demonstraties van de jeugd en voor de lange afstandslopers werd er de eerste drie kilometer wedstrijd op de baan georganiseerd. Daarna was er een borrel en een hapje en zo is onze baan feestelijk geopend en kunnen we nu weer beginnen aan het echte werk: atletieken.

Uitslag 3 kilometerloop tijdens opening Atletiekbaan op 27 september 2003

Heren alle lft	tijd	km/u	Heren alle lft	tijd	km/u
1 Lutz Lohse	9:36	18,75	11 Pieter Dogger	12:35	14,30
2 Jan Zijm	10:48	16,67	12 Arie de Ridder	13:02	13,81
3 Dirk-Jan Zeedijk	11:30	15,65	13 Robert Witte	13:10	13,67
4 Piet Bakelaar	11:46	15,30	14 Jesse Schuijl	13:47	13,06
5 Wouter Dogger	11:51	15,19	Dames alle lft	tijd	km/u
6 Dirk Vinke	12:08	14,84	1 Ingrid van Lubek	10:56	16,46
7 Geert van der Steeg	12:13	14,73	2 Margot v d Ven	11:56	15,08
8 Peter Witte	12:14	14,71	3 Corrie de Jager	13:01	13,83
9 Eldin Honingh	12:26	14,48	4 Jeanette ter Steege	13:48	13,04
10 Norbert Dankers	12:29	14,42	5 Annelies Graaf	14:23	12,51



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