

CLUBBLAD

ATLETIEKVERENIGING TEXEL

37^e jaargang • februari 2021 • nr.1



avtexel.nl



MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

START TO FUN

2X WANDELEN OVER DE ZESTIG VAN 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

Johan van der Molen *secretaris*

secretaris@avtexel.nl

Judith van Bleijswijk *bestuurslid*
310 355 *jeugdzaak*

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
Rob Rook

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 mei 2021

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

Atletiekvereniging clubgebouw

Haffelderweg 48
1791 AS Den Burg
0222 - 760080

www.avtexel.nl

www.hardlopenoptexel.nl

www.running.nl

www.hardloopkalender.nl

www.dutchrunners.nl

Contributie 2021		termijn- bedrag contributie per maand (12x) 2021	eenmalig AU bijdrage (verplicht) 2021	eenmalig wedstrijd- licentie (jeugd verplicht) 2021	bij eenmalige betaling per jaar 2021	Contributie AV Texel per jaar 2021
Categorie	Geboortejaar					
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	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.
- 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 “remen” op de baan (toplaag slijt dan sneller)
- Je mag alleen op de baan
- 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	Wolbert/Judith	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



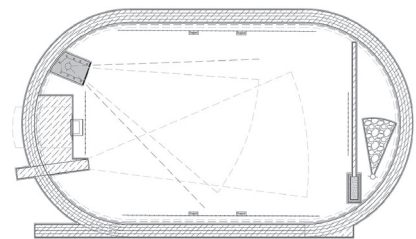
Wat een ellende. Over Corona en de steeds strenger worden maatregelen wil ik het niet hebben. Over alle hardloophwedstrijden die zijn afgelast ook niet. En zelfs niet over de trainingen voor senioren die zijn uitgesteld tot na de lockdown. Maar toen overleed eind 2020 ook nog eens Dick van der Weide als gevolg van een hersenbloeding. Dit is een groot gemis voor de atletieksport. Onze gedachten gaan uit naar zijn

vrouw Hanny, en zijn kinderen en andere naasten.

Bestuur, trainers en de onderhoudscommissie hebben gezamenlijk digitaal overlegd over onze wensen omtrent de baanrenovatie. Aan de hand hiervan hebben we een lijst met wensen en vragen opgesteld. Dit is ingebracht in een eerste overleg met de gemeente en de Adviesgroep Atletiekaccommodaties van

de Atletiekunie. Hieruit zal door de Adviesgroep een aantal varianten worden gemaakt voor de baanrenovatie, voorzien van kosten. Het investeringskrediet van de gemeente is weliswaar afdoende voor een renovatie tot een wedstrijdgerichte baan, maar veel ruimte voor extra's is er niet. De planning is om de atletiekbahnog deze zomer te renoveren, dus hou de moed erin en blijf rennen.

Martin Baptist.



Loopagenda

Organiseer een evenement voor jezelf

Het klinkt best gek; een evenement voor jezelf organiseren. Toch kan het. Net als een gepland evenement, kun je ook voor jezelf bijvoorbeeld een halve marathon inplannen. Als de datum eenmaal in je agenda staat, kun je hierop gericht je trainingsschema afstemmen.

Net als bij een wedstrijdloop, heb je nu een doel voor ogen waar je voor kunt gaan. En als je eenmaal serieus aan het trainen bent, zul je merken dat dit prima werkt.

NEDERLANDERS BEWEGEN MINDER DAN ZE ZEGGEN



verplaatst naar 17 april 2021

kijk voor meer info op:

runforkikamarathon.nl/texel-marathon-2020

Halve en hele marathon vanaf De Krim



Uitslag van de enquête vervolg

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 gegooit 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

Heb je voorkeur voor trainingstijden	goed	9:00	9:15	9:30	19:15	19:30	20:00	16:00	18:00	18:30	17:30
Zondag Start to Run 9:15 uur	11	3		1							
Maandag 19:30 uur	15							1	1	1	1
Maandag 19:00 uur	14				1	1		1	1		1
Donderdag 19:00 uur	17				1	2		1	1	1	1

Ik zou graag een training zien op:	16:00	17:30	18:00	19:00	19:15	19:30
Dinsdag aanvang:	1	1	1	1	1	
Woensdag aanvang:	1	1	2	4		1
Vrijdag aanvang:	1	1	1	1		
Zaterdag aanvang:	1					
Zondag aanvang:						

De tweede vraag was hoe wil je doel(en) bereiken en is/zijn je doel(en) ambitieus

15 mensen hebben daar wat ingevuld. Zeker je hebt altijd een doel met lopen voor ogen. Geen doel hebben is flauw gezegd ook een doel. Er was dus weinig animo om daar wat op te schrijven. Misschien al of niet bewust over nagedacht. Er is niet zoveel ambitie. Lekker lopen en gezondheid staat voorop. Niet te veel poespas. Druk en stress op het werk is al genoeg en dan ook niet eens bij de club op de training.

Heb je voorkeur voor trainingstijden? Bij deze vraag zie je dat de meesten toch de bestaande trainingstijden goed vinden. Als je echter overdag vrij hebt, is in de middag trainen ook een optie. Er zijn niet zoveel mensen, die dan kunnen en in het weekend lopen de meesten van ons zijn of haar duurloop. Door corona is de maandagavondtraining van Cees naar de dinsdagavond verplaatst. Het blijkt dat dat niet voor iedereen goed uitpakt.

Ik zou graag een training zien op een andere dag of tijd als de gebruikelijke! Hier waren echt niet veel mensen die hier iets ingevuld hebben. Dus blijft het voorlopig bij het oude. Alleen de woensdagavond training is erbij gekomen en daar waren tot nu toe 5 atleten aanwezig.

Ik zou willen bootcampen bij de vereniging Daar heeft ongeveer 40 procent ja op geantwoord.

Toch maar eens serieus naar kijken. Aparte trainingen daarvoor of integreren in de bestaande training.

Ik zou een video-analyse van mijn lopen zien. Hier heeft 60 procent ja op geantwoord. Dus aanbieden aan de atleten die dat echt willen. Wordt vervolgd

Ik zou een climax testloop willen doen of een Conconi test willen doen (VIAD) Hier heeft 40 procent ja opgezegd. Dit zal dus ook gericht worden aangeboden zodra het weer kan.

Ik zou graag een loopschema krijgen 44 procent heeft daar positief op geantwoord. Individuele schema's vraagt wat van de atleet en trainer. Groepsschema's worden nu ook al zo hier en daar gegeven. Benader een van de trainers als je echt een eigen schema wil.

	Ja	%	nee	%
Ik zou willen bootcampen bij de vereniging	16	39	25	61
Ik zou een video-analyse van mijn lopen zien	25	61	16	39
Ik zou een climax testloop willen doen	17	41	24	59
Ik zou graag een conconi test willen doen (VIAD)	16	39	25	61
Ik zou graag een loopschema krijgen	18	44	23	56

Heb je nog een ander voorstel voor de trainingen? Hierbij hebben aardig wat mensen suggesties gedaan. Bijvoorbeeld bootcampoefeningen inpassen in de reguliere training. De zondagstraining uitbreiden naar de 10 kilometer. Trainingen meer op niveau, dus meer een speciale prestatiegroep. Meer aandacht en oefeningen voor rompstabiliteit. Meer functionele fitness trainingen

De trainingen zouden met verschillende snelheden en groepen op dezelfde tijdstippen b.v. 2 dagen in de week met verschillende trainers per groep de opkomst bij trainingen vergroten. Keuze voor langzame of snellere groep, is aan de leden. Dit zou ook de binding binnen de vereniging ten goede komen. Bovendien ontstaat er ook meer kruisbestuiving

Is 100 kilometer hardlopen waanzin?

Is 100 kilometer hardlopen waanzin? Of is het de manier om het leven weer echt te voelen? De Britse auteur en ultrarenner Adharanand Finn deelt zijn geheimen met Nando Boers, die inmiddels ook lonkt naar zo'n ultieme ultrarun, ver weg van andere lopers.

Nando Boers 14 september 2019

Toen ik het doorkreeg was ik een jaar of tien: zonder schoenen ren je sneller over het zand. Ik wist dat, omdat enkele hardlopers die zojuist voor mij eindigden in de strandloop, blootsvoets langs de vloedlijn liepen. Het was rond 1980 en ik wilde ook op blote voeten rennen. Mijn vader stak daar echter een stokje voor: daar komt niets van in, veel te gevaarlijk, er ligt aangespoeld glas op het strand. Het tegenargument dat ik sneller zou lopen, haalde niks uit. Ik bleef rennen op sportschoenen.

Ik liep het liefst wilde wedstrijden, buiten de atletiekbond om georganiseerd. Er was zover ik mij herinnerde geen klok. Je liep niet op tijd, zoals nu in marathons. 'Wat was je tijd?' was geen vraag. Ik herinner me vooral de strandpaal waar ik omheen moest draaien na een kilometer of drie om terug te rennen naar de plek waar we met z'n allen die zondagochtend waren weggeschoten. Op die manier wist je precies hoeveelste je in de race lag. Na de race kreeg je een medaille of een vaantje. Meer niet. Zo maakte ik deel uit van de eerste hardlooplegging. Wist ik veel. Ik rende.

Buiten de gebaande paden

Enkele periodes daargelaten ben ik altijd blijven hardlopen. Toch is er iets veranderd. Vroeger wilde ik sneller, nu wil ik vooral even verdwijnen. Weg van het asfalt, weg van de tijd en weg van alle andere lopers. Ik ren het liefst alleen, of nog beter: alleen in de regen. Zo wordt het helemaal stil om me heen. Dat buiten de gebaande paden rennen, maakte mij – en vele lopers met mij – nieuwsgierig naar 'trail- of ultrarunning', in Nederland ook wel 'ultrarennen' genoemd.

Het begon allemaal bij het boek 'Los' van mijn studievriend Diederik van Hoogstraten, die in Amerika die stiel heeft opgepakt. Door 'Los' begon ik drie jaar geleden om bij voorkeur op onverharde paden te rennen. Op vakantie lekker door de bergen en terug in Nederland door de duinen.

Meer boeken volgden. Ik besprak

voor Trouw Scott Jureks 'Naar het noorden', over zijn recordtocht langs het 3500 km lange Appalachenpad. Adembenemend materiaal. En toen het nieuwste boek van Britse journalist (The Guardian) en hardloopschrijver Adharanand Finn van 'Lopen met de Kenianen' uitkwam, wist ik gelijk: dat wil ik lezen. Ik had 'The Rise of the Ultra Runners – a Journey to the Edge of Human Endurance' (nog niet verkrijgbaar in het Nederlands) snel uit.



Adharanand Finn.

Om me verder te verdiepen in de aantrekkingskracht van het ultrarennen regelde ik een videogesprek met de ultra-goeroe Adharanand Finn zelf. Een mini-cursus ultrarennen in zeven stappen:

1. Stap uit je gemaksleven

"We zijn ver verwijderd geraakt van de natuur. De wildernis trekt en we willen die kant van onszelf weer voelen", zegt Adharanand Finn. De stijgende populariteit van ultra-rennen is volgens hem een teken van deze tijd. Omdat ons leven zo gemakkelijk en gecontroleerd is geworden beulen we ons graag urenlang (Denk: meer dan 30 kilometer) af op paden in wouden, bergen, heuvels, rivierbeddingen, woestijnen en langs kustlijnen. In wedstrijden van 50 kilometer tot oneindig lang.

2. Voel de wildernis in jezelf

Ultra-rennen is voor sommige renners een serum tegen het moderne leven. Finn vertelt dat hij inmiddels de 'wildernis' in zichzelf voelt en dat de ervaringen in de ultra-wedstrijden hem in het dagelijks leven veerkrachtiger hebben gemaakt. Vastberadener ook. Dat ontwikkelde hij door het rennen van tien ultra's in voorbereiding op de grootste van

allemaal: de Ultra-Trail du Mont Blanc (UTMB) in Chamonix. Een slopende exercitie door de Alpen, waar de winnaar vorig jaar 20 uur en 44 minuten over deed. Finn had 22 uur langer nodig om de finish te bereiken.

3. Tijd krijgt een andere betekenis

Dingen waarover Finn zich voorheen opwond zijn nu pietluttigheden. "Een vliegtuig dat later vertrekt dan gepland? Vroeger dacht ik: oh nee, ik kom nu te laat. Nu haal ik mijn schouders op. Tijd heeft een heel andere betekenis gekregen. Ik ben ook oplossingsgerichter geworden en denk: ik heb wel voor hetere vuren gestaan." Zoals daar zijn: instorting, uitputting, wanhoop, hallucinaties. Niet gek natuurlijk als je meer dan 100 kilometer gaat hardlopen."

4. Let op signalen van je lichaam

Volgens Finn kennen ervaren lopers de signalen die hun lichaam afgeeft. Het lichaam is slim en bezit een sterke wil, die erg overtuigend is en ons laat stoppen of ten minste vaart laat minderen. De lopers die meedoen om te winnen lopen meer gevaar, stelt Finn. "Er werden in Chamonix een paar renners per helikopter van de berg gehaald omdat ze echt niet meer konden bewegen. Maar de meeste lopers komen niet in die toestand terecht, je moet wel enorm ver gaan om je lichaam over die grens te dwingen."

5. Omarm je dierlijke gevoelens

Finn vertelt dat je tijdens zo'n uitputtingsslag continu met jezelf in conflict bent. Hij is blij dat hij telkens weerstand wist te bieden aan die stem die zei dat het idioot was door te gaan met deze waanzin, dat het ook nog eens gevaarlijk is omdat je wilde dieren kunt tegenkomen en van vermoeidheid van een berg kunt vallen. "Ultra's doen dit allemaal om al rennend de geest zo uit te putten dat je het gevoel hebt te verdwijnen in het grote zwarte gat van de vergetelheid. Die dierlijke gevoelens ervaren we als zeer prettig."

6. Geniet van het zwarte gat

Dat zwarte gat is geen leegte, maar een sensatie vol gevoel en emotie. "Die nietsigheid is erg aangenaam. Die gemoedstoestand bereiken is de grootste aantrekkingskracht van ultra-rennen. Zoals de Japanse marathonmonniken hun geest zo uitputten dat die ermee ophoudt.

Dat die innerlijke stem zwijgt, omdat je geest in de gaten krijgt dat je toch wel doorgaat. Het enige wat je doet is bewegen. Die doorbraak is erg vredig.”

7. Laat je niet opjatten door de hype

De immense groei van deze sport heeft ook een keerzijde. Finn ervaart zeker nog wel dat ‘wildernis’-gevoel, maar bij grote wedstrijden als in Chamonix voelt dat wel tamelijk gekunsteld. Zo staan er hulptroepen klaar om gestrande renners te redden uit benarde situaties en pronken veel hardlopers met hun gelikte uitrusting, bestaande uit de meest geavanceerde materialen, wonderdrankjes en het nieuwste energierijke voedsel.

Toplopers hebben ook nog eens marketingteams en sponsors om zich heen. “Die wedstrijden zijn niet spontaan, terwijl ultra-running juist de pretentie heeft puur natuur te zijn. Hierdoor verliest het inderdaad wel wat van zijn charme. Het is wellicht een wereld die niet helemaal eerlijk is tegenover zichzelf en daar worstelt het ultra-rennen wel mee.”

Met al deze tips in handen zit ik nog steeds met mijn eigen verlangen. Ik wil inderdaad ook verder rennen en langer, en ook dat tijdloze gevoel ervaren. Net als Finn ervaren hoe heerlijk het is te rennen zonder dat het ene bal uitmaakt. Rennen zonder intentie, alleen maar de omgeving beleven, je lichaam ervaren en zo in

de leegte van je hoofd komen.

Er blijft alleen één paradox over waar ik niet uit kom. Als ik langer wil lopen dan ik ooit gedaan heb, zal ik dat moeten meten. Zal ik toch een klok moet hebben. De oplossing is een pragmatische gedachtensprong: eerst lopen met de klok om hem daarna thuis te laten. Het is een opoffering die ik me zal moeten getroosten. De paradox van het ultra-rennen: om het ene te bereiken moet je het andere accepteren.

Adharanand Finn: 'The Rise of the Ultra Runners – a Journey to the Edge of Human Endurance' (Guardian Faber Publishing, € 13,99).

JEUGDATLETEN TRAINEN DOOR OP DE BAAN

Judith van Bleijswijk

De atletiektrainingen voor onze jeugdleden gaan gewoon door. Twee keer per week kunnen alle groepen terecht op onze atletiekbaan. Sinds de lockdown in December mogen we niet meer in de zaal trainen maar met een compacte trainingsopzet is het ook heerlijk om buiten op de baan te zijn. Goede kleding is wel van belang dus trek altijd meerdere dunne laagjes over elkaar aan zodat je altijd nog iets kunt afpellen als je het te warm krijgt. Dunne handschoenen zijn ook fijn. Neem ook altijd een warme jas mee voor na de training op de fiets.

Vroeger gingen de trainingen ook bij regen altijd door. Alleen onweer was een reden voor het afzeggen van een training. Nu, in Coronatijd hebben we geen gelegenheid om te schuilen. We mogen immers niet het clubgebouw in met z'n allen. We willen ook geen training geven onder de luifel bij Texel-94 omdat daar het risico op besmettingen groter is dan op de baan in de openlucht. Bij voorspellingen van flinke regen wordt er via de WhatsApp gecommuniceerd of de training doorgaat. Samen met de trainer wordt er dan gezocht naar een alternatief een dag later. Op deze manier kunnen onze atleten toch

twee keer per week op een fijne manier trainen en blijft het voor iedereen veilig en leuk. Tenslotte: ... vrienden van jeugdleden mogen vier keer gratis meetrainen!

MAANDAG 15:30 -16:30 PUPILLEN WOLBERT

MAANDAG 18:00-19:00 JUNIOREN GROEP SVEN

MAANDAG 18:00-19:00 JUNIOREN GROEP DIRK

DONDERDAG 17:00-18:00 PUPILLEN RENATE

DONDERDAG 18:00-19:00 JUNIOREN GROEP SVEN

DONDERDAG 18:00-19:00 JUNIOREN GROEP DIRK



UIT HET VERLEDEN

Officieuze Nederlandse

**Sprintkampioenschappen
op Zee**

locatie de veerboot



“Het Molengat”

24 maart 2001

SPRINTGALA GESLAAGD EVENEMENT

Het sprintgala op de Texelse veerboot “het Molengat” was een grote promotie voor de atletiek. Vele jongeren probeerden hun records aan te scherpen of te vestigen aangezien de 50 meter sprint niet zo vaak op het programma staat. Het eerste startschot werd gegeven door Erica Terpstra, als lid van het comité van aanbeveling van de baan. Het grote klapstuk op de 50 horden bleef vierhonderdste seconden van ons verwijderd. Onder toezicht van Robin Korving zag Sven Ootjes zijn tweede poging mislukken daar hij de tweede horde toucheerde. Dat hij dit record wel een keer gaat verbeteren staat boven kijf. Zijn persoonlijk record werd in ieder geval wel aangescherpt.

We ontvingen verschillende reacties:

Langs deze weg wil ik jullie hartelijk bedanken voor de geweldige leuke wedstrijd die jullie georganiseerd hebben. Tevens hartelijk dank voor de coulante opstelling t.a.v. onze na inschrijvingen. Ondanks mijn advies waren er toch kinderen met ouders afgereisd die eigenlijk niet meer mee konden doen. Dank zij jullie kon dat gelukkig wel. Ik zal binnenkort 200 gulden storten op jullie rekening als donatie. Met vriendelijke groet, Arno Mul (WS KAV Holland)

Ik kreeg net een telefoontje van Sven Ootjes, die ons hartelijk dankt voor het leuke evenement en ook voor de prachtige prijs. Hij heeft genoten en wil volgend jaar wel weer.

TWEE KEER WANDELEN OVER DE ZESTIG VAN TEXEL

In november 1998 heb ik De Zestig van Texel hardlopend gedaan - om te laten zien dat een gemiddelde hardloper van 50 die 60 km kan volbrengen - en nu wil ik De Zestig van Texel ook een keer wandelen. Maar op mijn leeftijd moet je het niet overdrijven dus heb ik bedacht dat ik het in twee keer 30 km ga doen. En het liefst niet alleen maar bij voorkeur met clubgenoten. En dan eindigen bij Café Restaurant De Slufter om gezellig met elkaar te lunchen. Aannemende dat de horeca dan weer open is Dit is mijn voorstel, waarbij men behalve 30 km ook iets van 15 km of 7 km kan doen:

Zondag 28 maart

De oorspronkelijke dag van De Zestig
32 km Stayokay – Slufter.

Start om 06:30 dan ben je om 12:30-
13:00 bij de Slufter

15 km Prins Hendrik – Slufter.

Start om 09:30

7,5 km Robbenjager – Slufter.

Start om 11:00

Zondag 2 mei

28 km Veerhaven – Slufter.

Start om 06:30 dan ben je om 12:30-
13:00 bij de Slufter

13,5 km Turfveld – Slufter.

Start om 10:00

7 km Badweg – Slufter.

Start om 11:00

Liefhebbers kunnen zich bij mij aanmelden: **martien.baars@gmail.com** met vermelding van datum en afstand, of ze gebracht/gehaald kunnen worden, en of ze wel of niet mee willen lunchen. Ik zal dan het vervoer en de reservering bij Henk van der Star proberen te coördineren.

De Koog, januari 2021

Martien Baars 06 – 12 15 71 68

Waarom met een wandelschema trainen?

Als beginnende wandelaar is het belangrijk dat je je conditie rustig opbouwt. Een schema vormt hierbij een goede houvast. Je voorkomt dat je te veel, maar ook dat je te weinig traint. Bovendien zie je dat je door het schema te volgen iedere week vooruitgang boekt. Dit werkt extra motiverend.

Tips voor de beginnende wandelaar op een rij

- Bouw je (wandel)conditie rustig op.
- Spreid de trainingen over de week. Neem na iedere trainingsdag een rustdag.
- Haal een gemiste training

niet in, maar blijf je schema volgen.

- Het schema is slechts een leidraad. Ben je ziek of voel je je niet goed, sla dan gerust een training over.
- Doe voor iedere training een warming-up en een cooling-down. Hiermee voorkom je blessures. Lees hier hoe je een goede warming-up doet.

- Let niet op snelheid of afstand. Je begint net met wandelen en je eerste doel is om een uur onafgebroken te wandelen, niet om binnen het uur een bepaalde afstand af te leggen.
- In een groep of samen met iemand wandelen is leuk, maar let er wel op dat je je eigen tempo blijft aanhouden en niet boven je kunnen loopt.
- Wandel met goede schoenen en pas je kleding aan de weersomstandigheden aan. Lees hier meer over materiaal.
- Neem een horloge mee zodat je de opgegeven tijden in het schema kunt

volgen en weet wanneer je rustig en wanneer je in het durftempo moet gaan wandelen.

- Wandel niet direct na de maaltijd. Hierdoor kun je last krijgen van je maag. Laat altijd wat tijd tussen de



maaltijd en je training (ca. 1 uur).

- Blijf goed naar je lichaam

luisteren. Heb je lichamelijke klachten tijdens of na het wandelen, ga dan naar de huisarts of sportarts.

- Als laatste maar niet onbelangrijkste tip: geniet van het wandelen. Kijk en luister naar de omgeving waarin je aan het wandelen bent.

Voor schema's zie:

www.wandel.nl/training/wandeltraining/trainingsschema-wandelen-beginner.htm

voor meer tips:

www.anwb.nl/wandelen/voorbereiding/lange-afstand-wandelen



START TO FUN

(in december dat je nog met zijn tweeën mocht lopen)

Even een stukje over lopen als verse Start to Run groep in lastige tijden. Vol goede moed begonnen we in september weer, waarvan sommigen opnieuw, aan de Start to Runcursus. Een grote groep, wederom gezelligheid en een hoop geklets tijdens de zondagochtendtrainingen van Wolbert. Iedereen enthousiast, je ging zelfs met regen, want de groep rekt op je. Voor je het goed en al weet, staat de afsluitende 3 kilometer voor de deur. Dat wel op z'n

Wolberts, dus eigenlijk 3,5 kilometer.

Willen jullie door gaan voor de 5 km? Was de vraag tijdens de appelgebak. Ja natuurlijk!! Echter donkere wolken pakten zich samen, niet alleen boven Texel, maar overal... Covid kwam en daarmee weer maatregelen. Op de baan met aanpassingen, al gauw mocht dat niet meer. In het bos kleine groepjes, zonder trainer. Contacten per app, wie wil, kan, hoe motiveer je elkaar om toch door te gaan. Wel keurig een programma per mail (waarvoor dank Wolbert) . "Jemig moeten we 25 minuten, da's heel veel!" dachten we toen nog. Een beetje smokkelen zo her en der. Al gauw ook duidelijk verschil in

snelheid onderling zodat we met de voorgeschreven afstand houden, geen moeite hadden.

Communicatie door harde brullen (afstand) "Hoe lang nog? en hier rechts toch, mijn veter is los!"

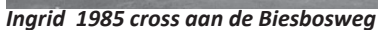
En iedere keer toch weer die verbazing, vandaag zowaar 45 minuten gelopen. Weliswaar met verschillende loop tempo's, waardoor de snelste ook een kilometertje meer maakten, maar trots op ons allen. Onderweg genieten van de prachtige wolken lichten, duinen, bos en nieuwsgierige koeien. Als afscheid het

heen en weer roepen: Wanneer weer? We gooien het wel op de app"

Ook in deze moeilijke tijden blijft het plezier de boventoon voeren!

Met vriendelijke groet, het zondagsgroepje.





In de Texelse Courant van dinsdag 25 september 1984:

Zondag 23 september was het nog slechter weer als de dag ervoor. De Estafette-triatlon ging wel door. Die werd gewonnen door Ingrid van Lubek (zwemmen), Jan Buis (wielrennen) en Albert Hoven (hardlopen) met een tijd van 3 uur en 7 min. en 9 sec.



estafette-triatlon 1984 vlnr Daan Welboren, Adri Verkaart, Kees Boks, Ingrid van Lubek, Jan Buis, Hanneke van der Vis, Theo Boom en Andre Brouwer,

In de Texelse Courant van dinsdag 10 oktober 2000:

Vier jaar lang moest bij Ingrid van Lubek alles wijken voor dat ene doel: optimaal voorbereiden aan de start verschijnen van de triatlon op de Olympische Spelen van Sydney. Een blessure zorgde voor een ernstige



Ingrid 30-12-2018 Winterbosloop

tegenschlag en hoewel ze uiteindelijk wel mee kon doen, presteerde ze met haar drieëndertigste plaats ver beneden de verwachtingen, die ze met haar eerdere prestaties had gewekt.

In de Texelse Courant van 24 december 1985:

Zaterdag hardlopen Biesbosweg. Bij de Dames was Nel Bruining superieur en legde de 4 km af in 18:42. De Strijd tussen Tilly Eelman en Netty Zijm werd met zes seconden verschil beslist in het voordeel van Tilly. De jeugdige Ingrid van Lubek finishte in 20:02.

Uitslag Dames 4 km 1. Nel Bruining 2. Ingrid van Lubek 3. Tilly Eelman 4. Netty Zijm

Ademhalingsoefeningen voor zeven dagen

Ademhalingsoefening voor dag 1. In neus/ uit neus/ pauze

Dit is een oefening van Stans van der Poel (De Hardlooplevolutie) Een perfecte oefening om rust in je lijf te krijgen en de hartslag naar beneden te brengen. Hij werkt goed voor een betere en diepere slaap. En dat betekent meer energie.

Deze oefening blinkt uit in zijn eenvoud:

Adem in door de neus (niet te diep) – adem uit door de neus – pauzeer even. Pauzeer niet zo lang mogelijk, maar totdat je weer de behoefte voelt om in te ademen.

Wanneer: na het lopen, voor het slapen gaan, bij het ontwaken en bij gevoelens van stress (bijvoorbeeld vlak voor een belangrijke presentatie).

Waar: deze oefening kan echt overal, juist omdat hij zo simpel is.

Houding: staan, zitten en liggen.

Doel: fysieke ontspanning, hartslag naar beneden.

Hoe lang: enkele minuten na het sporten, 10 minuten voor het slapen gaan.

Ademhalingsoefening voor dag 2. Verleng de uitademing

Mocht de bovenstaande oefening niet werken op dag 1, grote kans dat deze oefening zijn doel wel bereikt. De oefening komt uit het boek Verademing en is bijna net zo eenvoudig. Toch blijkt deze oefening in de uitvoering soms lastiger. Let vooral op dat je de uitademing niet te lang maakt. Dat kan er namelijk voor zorgen dat je daarna weer een te diepe teug moet nemen. Dan werkt de oefening averechts en gaat de hartslag omhoog.

Adem in door de neus en verleng de uitademing door de mond. Niet zo lang mogelijk. Het moet ontspannen aanvoelen. Bij deze oefening zit geen pauze.

Mocht dit in ontspannen toestand nog onwennig aanvoelen, of heb je moeite met stilzitten. Dan kun je deze oefening ook heel goed eerst wandelend of fietsend proberen.

Wanneer: na het sporten, voor het slapen gaan, bij het ontwaken en bij gevoelens van stress (bijvoorbeeld vlak voor een belangrijke presentatie).

Waar: deze oefening kan je op minder plekken doen, omdat mensen je uitademing zullen horen. Maar elke plek waar niemand er last van heeft is prima.

Houding: staan, zitten en liggen.

Doel: fysieke ontspanning, hartslag naar beneden.

Hoe lang: enkele minuten na het sporten, 10 minuten voor het slapen gaan.

Ademhalingsoefening voor dag 3. Progressieve relaxatie

Deze oefening is van Edmund Jacobson (You Must Relax) en is een ontspanningsoefening om rust in je lijf te brengen. Hierbij gaat het niet zozeer om de hartslag naar beneden brengen, zoals bij dag 1 en 2. Het gaat meer om de ontspanning in de spieren. Wat je namelijk gaat doen is één voor één je spieren aanspannen. Dat hou je even vast en dan laat je weer los. Zo leer je spanning in je spieren waar te nemen en weer los te laten.

Deze oefening vergt wat meer instructie:

Ga liggen op een bed of een matje. Het kan ook zittend in een ontspannen houding. Span vervolgens één voor één spiergroepen aan (forceer niet), om ze vervolgens weer te ontspannen. Begin bij het linkerbeen. Trek de tenen naar je toe en til eventueel je been een beetje op. Span dat been vervolgens 10 seconden aan.

Voel je het verschil tussen het been in gespannen toestand en ontspannen toestand?

Voel je nu verschil tussen links en rechts?

Dan doe je het rechterbeen. Ontspan dan beide benen. Voel je ze zwaarder worden?

Dan ga je naar de buikspieren. Span deze aan. Duw de navel naar buiten, zonder de rug of bekken te bewegen. Doe dit 10 seconden en ontspan je buik helemaal. Adem rustig door.

Dan de rug. Breng de schouderbladen naar elkaar toe. Weer 10 seconden. Voel je meer ontspanning? Adem rustig door.

Til nu je linkerarm een beetje op. Maak een vuist en span je hele arm aan. Doe dit 10 seconden. Leg dan je arm weer neer en voel de ontspanning. Herhaal dit voor rechts.

Span je schouders aan door ze op te trekken. Doe dit 10 seconden.

Nu het gezicht. Trek je wenkbrauwen zo ver mogelijk op. 10 seconden. Adem daarna rustig door.

Frons nu je wenkbrauwen, knijp je ogen samen en trek je neus op. Weer 10 seconden.

Als laatste span je alle spieren tegelijk aan. En laat na 10 seconden los. Voel je de ontspanning? Geniet daar nog even van.

Sluit de oefening af door een paar keer diep te ademen en klaar is kees.

Wanneer: voor het slapen.

Waar: deze oefening kan je op minder plekken doen, omdat je rustig moet kunnen liggen of zitten. Elke plek waar dat kan is prima.

Houding: zitten of liggen.

Doel: leren waarnemen hoe spanning in die spieren aanvoelt en hoe de afwezigheid van spanning aanvoelt. Hoe lang: 10 minuten.

Ademhalingsoefening voor dag 4. Body scan

Elk zichzelf respecterende 'relax-app' heeft deze oefening tot zijn beschikking. Ik vind dit zelf een heerlijke oefening voor focus en concentratie. Het helpt ook om je lichaam wat beter te leren kennen. Ook hier wat meer instructie.

Ga zitten of liggen en adem enkele keren rustig in.

Vervolgens scan je het hele lichaam stuk voor stuk. Je zult dingen voelen, ervaren en afgeleid raken. Dat is allemaal prima.

Je hoeft er niet veel mee te doen.

Als je bijvoorbeeld tintelingen voelt denk je; oh ik voel tintelingen. Als je spanning voelt kun je dat eventueel proberen weg te ademen. Als je afgeleid raakt, breng je de aandacht weer terug bij het lichaamsdeel waar je gebleven bent.

Je kan het zo uitgebreid maken als je zelf wilt. Begin bij je hoofd en werk naar beneden: gezicht, nek, armen, borstkas, buik, bovenrug, onderrug, billen, benen, voeten en tenen.

Wanneer: ochtend of avond.

Waar: overal waar je rustig kan zitten/liggen.

Houding: zitten of liggen.

Doel: vergroten concentratie en leren luisteren naar je eigen lichaam.

Hoe lang: 10-30 minuten.

Ademhalingsoefening voor dag 5. Observeren

Deze oefening heb ik uit het boek 10 dagen stil en komt van meditatieleraar Goenka. Super voor focus en concentratie. Als ik tien minuten alleen mijn ademhaling observeer, merk ik dat ik daarna met veel focus en aandacht aan mijn eerste klus van de dag begin.

Het enige wat je doet is het observeren van je ademhaling of ademritme. Je gaat merken dat je snel afgeleid bent. Op dat moment breng je de aandacht weer terug bij de ademhaling. En dat gaat steeds sneller en makkelijker. Elke keer dat je de aandacht terugbrengt is een training in je 'concentratiespier'.

Deze ademhalingsoefening werkt als volgt:



Observere je ademhaling in het driehoekige gebied bij de neus. Dus tussen de ogen, langs de neus naar beneden en boven de mond. Je zal in het begin merken dat je, net als ik, snel afgeleid bent door gedachten. Wanneer je dan teruggaat naar je ademhaling, vergroot je jouw vermogen om je te concentreren en verklein je de kans dat je gaat reageren op prikkels, zoals WhatsAppberichten gedurende de dag. Mocht de oefening heel goed

gaan, kun je ook het aandachtsgebied nog verkleinen naar alleen het gebied boven je bovenlip, onder de neus. Ter grootte van je duim.

Wanneer: ochtend, voor het werk.

Waar: overal waar je rustig kan zitten.

Houding: zittend.

Doel: vergroten concentratie.

Hoe lang: 10-30 minuten.

Ademhalingsoefening voor dag 6. Buikademhaling

Als je moeite hebt met de andere oefeningen kan de buikademhaling een goed alternatief zijn. Bij veel oefeningen gaat dit vanzelf (ademen naar de buik) en zeg ik dat er dus niet bij. Bij deze oefening ga je de ademhaling juist heel bewust sturen naar de buik. Ga op je rug liggen en plaats je voeten op de grond, zodat je knieën omhoog staan. Ontspan even door een paar keer rustig te ademen. Leg je hand op je buik ter hoogte van je navel. Vervolgens probeer je bij elke ademhaling richting je hand te ademen. Doe dit ontspannen en rustig.

Wanneer: ochtend en avond.

Waar: op een rustige plek.

Houding: liggend.

Doel: ontspannen.

Hoe lang: 10 minuten.

Ademhalingsoefening voor dag 7. Ademen in je buik

Een oefening uit het boek Ontdek de kracht van ademen van Mr. Breath. Het doel is om je buikademhaling te stimuleren en de ingewanden een inwendige massage te geven. Dat ontspant.

Ga liggen of zitten in een comfortabele houding. Breng eerst wat rust in je lijf door enkele malen rustig in en uit te ademen. Adem dan rustig in naar de buik en blaas deze overdreven op als een ballon. Houd dan je adem enkele tellen vast en adem weer uit.

Wanneer: voor het slapen.

Waar: waar je rustig kan zitten of liggen.

Houding: Zitten of liggen.

Doel: masseren ingewanden, ademhaling naar de buik stimuleren.

Hoe lang: 10 minuten.

Dick is niet meer.

“Dick van der Weide leefde voor de (atletiek) sport. Met zijn overlijden verliest de sportwereld, ook verderop in de provincie een bevlogen aanjager van het hardlopen” Zo luidde de kop in de Heldersche Courant. Op 17 december 2020 overleed Dick, na een val door een hartaanval, aan hersenletsel.

Zelf heb ik met Dick in de organisatie van De Zestig gezeten en prettig met hem samengewerkt. In de jaren negentig cursussen van hem gevolgd over een wedstrijd organiseren. Bij de sprintwedstijd op de boot heeft Dick voor de elektronische tijdwaarneming gezorgd. Kortom een duizendpoot, die je graag bij je organisatie hebt. Op 1 december 2013 verscheen er op de site van de Atletiekunie een interview van Dick. Je kunt het hierna lezen en het blijft bijzonder om het te lezen en in je gedachten voelt het of hij nog net naast je zit te praten.

Cees Timmer

WEDSTRIJDLEIDER EN ORGANISATOR DICK VAN DER WEIDE KRIJGT KICK VAN MOOIE EVENEMENTEN

Dick van der Weide (1952) heeft altijd met en voor de sport geleefd. Geboren in Bolsward voetbalde, schaatste en liep hij op jonge leeftijd al. ‘In het voetbal vonden ze het vreemd dat ik altijd hard liep, maar ik deed er mijn voordeel mee. In augustus moesten clubgenoten weer aan hun basisconditie gaan werken. Ik niet, want ik was in de zomer gewoon door gegaan. Deed ik tijdens de winterstop de halve marathon van Egmond, dan stonden ze weer raar te kijken. Hardlopen paste, zeker toen, niet binnen de voetbalcultuur’.

Het is voor de jonge Van der Weide niet meer dan logisch dat hij in zijn jeugd ook betaald werk wilde vinden in de sport. Het loopt anders. De tiener wordt niet toegelaten tot de ALO en het CIOB blijkt te duur. ‘Dan maar de PABO, dacht ik. En zo rolde ik het onderwijs in. Uiteindelijk zou ik er als onderwijscoördinator bij het ROC 25 jaar blijven.’

Ook blijft hij betrokken bij de sport. Eerst als lid en vrijwilliger van voetbalvereniging RES in Bolsward en later bij VV Harlingen. In 1985

volgde een verhuizing naar Den Helder en volgde de stap naar de atletiekvereniging SV Noordkop, waar hij momenteel als wedstrijdleader en organisator actief is.

‘Toen ik naar Den Helder verhuisde, zat ik binnen twee maanden in het bestuur van die vereniging’, zegt



hij. Van der Weide houdt niet van half werk en kort na zijn aantreden behaalde hij de diploma's voor jurylid en wedstrijdleader'. Al snel vindt er in de kop van Noord-Holland geen wedstrijd meer plaats zonder Van der Weide in de organisatie.

Inmiddels doet hij als wedstrijdleader vooral grote evenementen. Zo is hij al meer dan vijftien jaar als organisator en wedstrijdleader betrokken bij de Dam tot Damloop. ‘Een evenement dat staat als een huis’ aldus Van der Weide. Hij is er een bekend gezicht. Al was het maar omdat hij als een van de weinigen het parcours op de fiets verkent en als wedstrijdleader op de fiets bij de kopgroep zit.

‘Nu ben ik gevraagd als vrijwilliger voor de nieuwe marathon rond het Sneekmeer. Een nieuwe loop, inclusief een wandeltocht, met alle ingrediënten om succesvol te zijn, waaronder een prachtig parcours.’

Toch is de wedstrijdleader niet te beroerd om ook kleine wedstrijden te organiseren. ‘Bij loopjes als de Duincrossloop in Den Helder ben ik niet alleen jurylid, maar zet ik bijvoorbeeld ook de borden in de duinen. Bij dit soort wedstrijden is de verantwoordelijkheid daarom ook veel groter’.

Even terug in de tijd: het is 2000 als voor Van der Weide een oude droom uitkomt en hij van de sport een betaalde baan kan maken. Hij treedt als regiomanager in dienst bij Sportservice Noord-Holland voor de regio's rond Schagen, Den Helder en Texel. De organisatie voert het breedtesportbeleid van de lokale overheid uit en heeft bewegingsconsulenten en sportbuurtwerkers in dienst. Een enorme uitdaging voor de Fries.

Wie denkt dat de regiomanager het op sportief gebied in zijn vrije tijd rustiger aan gaat doen, heeft het mis. Hij is inmiddels bestuurder, jurylid en wedstrijdleader en blijft de kar van de vereniging trekken. ‘Stil zitten ligt niet in mijn aard. Het vrijwilligerswerk bij de vereniging en bij de grote wedstrijden is een baan erbij. Mijn baan bij Sportservice Noord-Holland komt vaak goed van pas. Regelen en ritselen is mij niet vreemd’.

SV Noordkop en de verjonging

‘De geschiedenis van SV Noordkop is overigens nauw verweven met de lokale marine. Tot 1990 trainden we bij de marine op een sintelbaan en hadden we geen zeggenschap. In 1990 kregen we een nieuwe baan, die tot stand kwam door een samenwerking tussen gemeente en marine. Die laatste heeft nog altijd een grote vinger in de pap. Dat is soms lastig, want de marinecultuur is moeilijk te begrijpen. En nog steeds is de strijd niet gestreden. We zijn als vereniging 78 jaar oud, maar nog steeds hebben wij geen eigen clubgebouw’.

Als zoveel verenigingen heeft ook de vereniging SV Noordkop te kampen met vergrijzing. Nog altijd werkt Van der Weide met mensen van het eerste uur. Dat heeft voor-, maar ook zeker nadelen, want het bestuur vergrijsst. ‘Ik probeer wel om jonge mensen bij wedstrijden te betrekken in de hoop ze te enthousiasmeren voor vrijwilligerswerk. Maar het blijft lastig, omdat ik het netwerk heb van een zestigjarige. We moeten een netwerk zien te creëren van dertigplussers’.

‘Het liefst zou ik een of twee mensen onder mijn hoede nemen en hen

alles bijbrengen. Ik weet wat er bij evenementen speelt, want ik ken het zowel aan de voor- als achterkant. En van huis uit ben ik toch een schoolmeester, dus ik heb ervaring in het overbrengen van zaken'.

Ontwikkelingen in de sport

Van der Weide is lang lid geweest van de Unieraad van de Atletiekunie en tot het einde van dit jaar meer dan vijftien jaar kalendercoördinator voor de weg en de baanwedstrijden in Noord-Holland, Utrecht en Flevoland. Daardoor was hij altijd nauw betrokken bij de recente ontwikkelingen.

'De afgelopen twintig jaar is het landschap behoorlijk veranderd', zegt Van der Weide. 'In de jaren tachtig waren hardlopers vooral wilde lopers. Nu is de Atletiekunie ook voor hen bestuurder. Er heeft een enorme toename van het aantal lopers plaatsgevonden en ik denk dat die trend zal bestendigen. Ik zie wel dat vooral de grote evenementen een enorm publiek trekken en dat de kleinere evenementen problemen hebben om het hoofd boven water te houden'.

'Soms vind ik al die aandacht voor lopers en loopevenementen wel eens wat overdreven. Het geven van de weersvoorspellingen per uur vind ik bijvoorbeeld te veel. Een laatste

deelnemer wordt soms als cultheld binnengehaald. Prestaties spelen niet zo'n rol meer. Ik zie sowieso dat wegatleten steeds langzamer gaan lopen. Zelf ben ik gestopt met wedstrijden op mijn 53e toen ik de 10 km niet meer onder de 40 minuten kon lopen'.

'Ik vind dat we op een prettige manier moeten kunnen zeggen dat mensen gewoon beter moeten trainen. Maar de "gelukszoekers" tijdens wedstrijden zijn moeilijk te bereiken, omdat ze zich niet aansluiten bij een vereniging of loopgroep. Het is een groep die moeilijk onder controle te krijgen is. We proberen daar wel op aan te sluiten door een divers cursusaanbod aan te bieden. Dat lijkt enigszins te lukken'.

Dat de Atletiekunie zelf niet meer opleidt voor de wegatletiek baart hem zorgen.' Leid iemand breder op dan alleen maar als jurylid. Probeer niet iedereen in hetzelfde keurslijf te krijgen. Ik voel me wel eens een roepende in de woestijn. Ik denk echt dat we moeten oppassen dat we straks geen kader meer hebben om wedstrijden te organiseren'. Verder zou ik zeggen: "Schaf de wedstrijdlicentie af. Een lid van een atletiekvereniging is dan automatisch wedstrijdathleet en geniet dan ook de voordelen van dat lidmaatschap bij wedstrijden".

Inzet

De enthousiaste inzet van Van der Weide heeft hem veel opgeleverd. Niet in financieel opzicht, hoewel hij van mening is dat, gezien alle moeite en inspanning die hij over heeft voor de sport, er best wat tegenover had mogen staan. 'Ik haal mijn motivatie uit het neerzetten van een mooi evenement met een mooi parcours en dito registratie. Het is een kick om er uit te halen wat er inzet. Gaat bij de halve marathon van Texel de buik van de veerboot open en komen er ineens 1800 man uit, dan vind ik dat een mooi moment'.

'Ik prijs mezelf gelukkig. Ik ben 61 jaar en gezond en wil mensen plezier aan sport laten beleven. Dat is geen straf. En natuurlijk is niet iedereen altijd blij met mij, maar daar moet je niet te lang bij stilstaan. Ik ga mijn eigen gang maar. Sport is my way of life'.

Tekst: Mariëtte Zeedijk

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

www.mantjestore.nl

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

Het effect van alcohol op hardloopprestaties

Een goed glas wijn bij het kerstdiner, champagne tijdens de jaarwisseling of een biertje tijdens de nieuwjaarsborrel op het werk. Deze weken staan veelal in het teken van borrels en etentjes en dat is vaak in combinatie met alcohol. Maar hoe schadelijk is alcohol eigenlijk? En wat voor effect heeft dit op jouw hardloopprestaties?

Uitdroging

Alcohol zorgt ervoor dat het lichaam uitdroogt. Vocht wordt sneller afgevoerd en hiermee worden ook vitamines en mineralen uit het lichaam onttrokken. Uitdroging is zeker niet bevorderlijk voor je hardloopprestaties. Zeker wanneer je ook nog gaat zweten, kan dit leiden tot een vochttekort. Indien je na een training alcohol gaat drinken, droog je nog sneller uit en zal je je ook eerder aangeschoten voelen.

Lever

Alcohol wordt afgevoerd naar de lever. Het is de taak van de lever om dit af te breken en te ontgiften. Andere belangrijke taken van de lever

komen hierdoor stil te liggen. Zo kan de verwerking van bijvoorbeeld vet niet plaatsvinden en dit kan leiden tot een ophoping daarvan in de lever, oftewel leververvetting. Ook heeft je lever geen tijd om melkzuur van je spieren af te breken, waardoor je mogelijk eerder last hebt van spierpijn na het sporten.



Slaap

Misschien is het je weleens opgevallen dat je na een aantal biertjes of wijntjes minder goed slaapt? Wel kun je dankzij het 'slaapmutsje' sneller in slaap vallen. Echter neemt de kwaliteit van slaap sterk af na het drinken van alcohol. Minder slaap heeft ook negatieve effecten op het herstel en uiteindelijk op jouw hardloopprestaties.

Herstel

Dat biertje na een hardlooppwedstrijd smaakt misschien goed, maar je spieren zullen er minder blij mee zijn. Alcohol heeft een negatief effect op het herstel. Probeer dus eerst een goed herstelproduct te nemen, voordat je aan dat biertje begint.

Is alcohol alleen maar nadelig? Er zijn een paar kleine voordelen te noemen als je matig alcohol drinkt. Zo kan het voor mannen en vrouwen van middelbare leeftijd een lager risico op hart- en vaatziekten geven. Ook blijken matige drinkers door de jaren heen een betere mentale scherpte behouden ten opzichte van niet-drinkers.

Maar kun je nou wel of niet dat glas wijn drinken tijdens het kerstdiner of de champagne tijdens de jaarwisseling? Een alcoholische drankje op z'n tijd heeft nauwelijks effect op je hardloopprestaties. Echter wordt alcohol direct na het sporten wel afgeraden. En tot slot geldt natuurlijk: drink met mate!

7 gevaren bij afvallen

Afvallen levert een aantal voordelen op. Zo ga je circa 2-3 seconden sneller lopen bij iedere kilo dat je lichter wordt. Maar zijn er dan ook risico's aan afvallen verbonden?

Lopers voeren nogal eens strijd met de weegschaal. Want hoe minder overtollig gewicht je mee moet dragen, hoe minder energie het kost om hard te lopen. De vuistregel stelt dat 1 kilo gewichtsverlies een winstvoordeel oplevert van 2-3 seconden per kilometer. Maar wanneer is er sprake van een te laag gewicht en moet het streven naar verdere gewichtsafname als verontrustend worden gezien?

Minder gewicht betekent niet altijd een verbetering van de prestatie. Als er al sprake is van een te laag gewicht zal verdere gewichtsafname niet leiden tot betere prestaties. Een te laag lichaamsgewicht en een daarmee gepaard te laag vetpercentage kunnen bovendien de

nodige risico's opleveren. Vet in het lichaam geeft de organen structuur en bescherming. Bovendien worden vitamine A en D, belangrijk voor de opbouw van botten en de weerstand, opgeslagen in het vetweefsel. Bij vrouwen kan er bovendien nog een verstoring van de hormoonbalans optreden met amenorroe (uitblijven van de menstruatie) en botontkalking tot gevolg).

Athleten die streven naar een lager lichaamsgewicht zouden er dus goed aan doen te bezien of afvallen daadwerkelijk zal leiden tot snellere tijden. Een tekort aan energie dat moet worden gecreëerd om af te vallen maakt het trainen én leveren van prestaties bovendien tot een moeilijke opgave.

Angst om aan te komen en een verstoord lichaamsbeeld

Over het algemeen geven studies aan dat eetstoornissen vaker voorkomen bij topatleten dan bij controle groepen, met name bij sporten waarbij een lager gewicht belangrijk is voor de prestatie. Onderzoek in Noorwegen laat zien dat 20% van

de vrouwelijke atleten en 8% van de mannelijke atleten leidt aan een eetstoornis.

De officiële (DSM-IV) richtlijn stelt dat er sprake is van een eetstoornis als de patiënt:

A... Weigert het lichaamsgewicht te handhaven op of boven een voor de leeftijd en lengte minimaal gewicht. (een gewichtsafname van meer dan 15%)

B... Angstig is om aan te komen

C... Een verstoord lichaamsbeeld heeft

D... Ten minste drie cycli geen menstruatie heeft gehad.

Obsessief of discipline?

Onderzoek heeft laten zien dat eetstoornispatiënten en sporters overeenkomsten vertonen lijken wat betreft afwijkend eetgedrag en in sommige gevallen ook de (soms obsessieve) neiging om steeds verder te gaan en lichamelijke ongemakken te accepteren. Compulsief bewegen of trainen kunnen door de

buitenwereld worden opgevat als een uiting van hard werken. Het negeren van signalen van honger, moeheid en pijn kan door de atleet en haar omgeving worden gezien als een uiting van discipline.

Anorexia Athletica

Maar wanneer een atleet niet aan wil komen tot een 'normaal' gewicht en denkt beter te presteren met een gewicht dat lager ligt dan wenselijk is, is er dan sprake van een eetstoornis?

Het diagnosticeren van een eetstoornis bij atleten is om meerdere redenen niet eenvoudig. Een grotere spiermassa kan ervoor zorgen dat de sporter op het oog een gezond gewicht heeft terwijl het vetpercentage gevaarlijk laag zijn. Bovendien kan de inname van energie 'normaal' lijken. Wanneer het energieverbruik door (overmatig) sporten echter erg hoog ligt ontstaat er toch een energietekort. Het 'normale' gewicht en schijnbaar normale eetpatroon kan de aanwezigheid en ernst van de ziekte maskeren. Om deze problemen te onderkennen wordt er ook wel gesproken over – de nog niet officieel erkende – term Anorexia Athletica. Aangezien de term nog niet officieel erkend is worden er verschillende criteria gebruikt om deze aandoening te classificeren. Vaakgenoemde criteria zijn gewichtsverlies (meer dan 5 % onder normaal gewicht van de populatie met dezelfde leeftijd en lengte), afwezigheid van ziekte of aandoening die dit gewichtsverlies kan verklaren, de overdreven vrees om te dik te worden, obsessieve beweging en verminderde energie-inname.

Sportpsychologe Karin de Bruin onderzocht de eetproblematiek bij topsporters. Ze trachtte antwoord

te vinden op de vraag waarom bepaalde sporters meer risico lopen om eetproblemen te ontwikkelen dan andere. Het al dan niet diagnosticeren van een eetstoornis lijkt vooral samen te hangen met de motivatie om te sporten en het (sport)lichaamsbeeld dat iemand van zichzelf heeft.

Sporten om af te vallen?

Uit haar studie bleek dat sportbeoefening over het algemeen een gunstige invloed heeft op iemands gezondheid; zowel lichamelijk als geestelijk. Dit geldt echter niet voor sporters die voornamelijk actief zijn om er beter uit te zien. De motivatie waarom mensen sporten is dus van grote invloed op de sportbeleving.

Meisjes tussen de 12 en 18 jaar die sporten om af te vallen zijn minder



tevreden en negatiever over hun lichaam dan meisjes die sporten om een andere reden of helemaal niet aan sport doen. De sportende, ontevreden meisjes gebruiken bovendien vaker ongezonde methoden om af te vallen zoals braken, laxemiddelen, afslankpillen en vasten.

Taak- of ego-georiënteerd

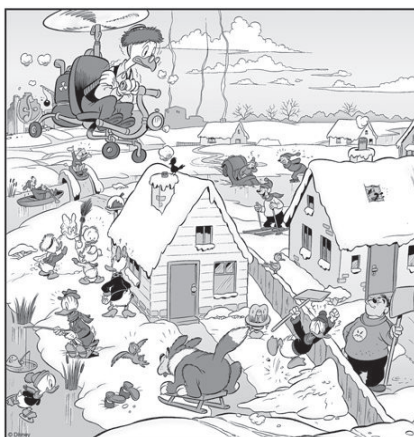
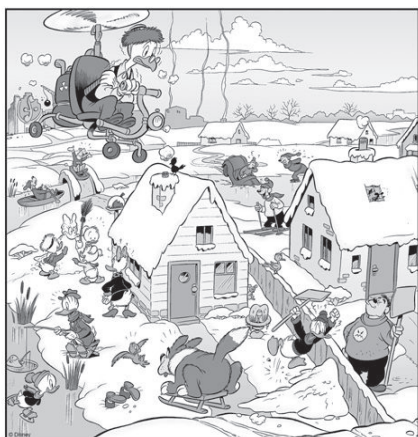
Wanneer een sporter vooral wordt gemotiveerd door de wil om te presteren wordt er nog onderscheid gemaakt in ego-oriëntatie en taak-oriëntatie. Sporters die meer ego-georiënteerd zijn beoordelen hun prestaties vooral zich te vergelijken met anderen; ze willen beter zijn dan iemand anders. Taakgerichte sporters kijken vooral naar hun persoonlijke vooruitgang en richten zich eerder op een persoonlijk record. Uit het onderzoek kwam naar voren dat sporters met een ego-oriëntatie vaker kampen met eetproblematiek dan taakgerichte sporters.

Beeld van je lichaam als sporter en je lichaam in het dagelijkse leven

Naast de motivatie om te sporten is het sportlichaamsbeeld van invloed op het al dan niet ontwikkelen van eetproblemen. De Bruin maakt in haar onderzoek onderscheid tussen het lichaamsbeeld in het dagelijkse leven en het sportlichaamsbeeld. Dit beeld is de manier waarop sporters hun vetpercentage, gewicht en lichaamsvormen beoordelen en hoe zij denken dat anderen uit de sport naar hun lichaam kijken. Topsporters bleken zichzelf anders te beoordelen in de sport dan in het dagelijks leven. Voor velen is het sportlichaamsbeeld duidelijk negatiever dan de beleving van het lichaam buiten de sport. Sporters met eetproblemen zijn vaker negatief over zowel beide belevingen van het lichaam.

Thin is going to win

Als onderdeel van haar onderzoek interviewde De Bruin zes vrouwelijke topsporters met eetproblemen. Uit deze interviews bleek dat familie- en persoonlijkheidsfactoren de sporters kwetsbaarder hadden gemaakt. Vooral invloeden uit de sport (de noodzaak om weinig verhullende sportkleding te dragen, de druk van coaches en publieke gewichtsmetingen) waren belangrijk in de ontwikkeling van de eetproblemen. Bij tegenvallende prestaties was er veelal sprake van een verergering van de eetstoornis omdat de sporters zich sterk lieten leiden door de overtuiging: Thin is going to win.



Zoek de 5 verschillen



Nieuwe jeugdleden:

Caroline Engelman, Thijssenlaan 9, Den Burg

Floor Vendel, Zuidhaffel 26, Den Burg

Nieuwe leden:

Mariska Betsema, Cor Bremerstraat 18, Oosterend

Wilfred Venkel, Zuidhaffel 26, Den Burg

Nieuwe vrijwilliger:

Johan van der Molen, Korfbac 17, Den Burg

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

Loop je immuunsysteem naar een ongekend niveau. Kortom blijf bewegen. Zoek een wandel of loopmaatje om elkaar bij de les te houden..

Een prestatiegerichte trainingsgroep erbij?!

We zijn een vereniging waarbij de meesten van ons gewoon lekker willen lopen. Zonder te veel rompslomp. Dat is natuurlijk prima. Echter er zijn ook atleten, die graag het onderste uit de kan willen halen en dat is ook prima. Als alle perikelen van de coronamaatregelen achter ons liggen, willen we een trainingsgroep oprichten, die specifiek gaat trainen. Heb je er nu al oren na? Dan kan je dat aan Margot of Cees kenbaar maken.

Waar blijft het (afval)vet?

Wordt (afval)vet altijd in energie omgezet? Waar blijft vet dat we verliezen? Veel lopers willen (ook) wat kilo's kwijt. Waar blijft eigenlijk het vet dat we verliezen?

Een kort artikel met een leuk weetje:

Vanuit wetenschappelijk oogpunt is de vraag interessant waar al dat 'verbrande afvalvet' blijft? Tot nu toe is men van mening dat het vet in

VERJAARDAGKALENDER

FEBRUARI - MAART

8-FEB JAN VAN DER STAR	1-MRT BERT SCHAGEN
8-FEB JORD KUIKEN	1-MRT ANS TIMMER
10-FEB HENK KIKKERT	1-MRT JIMMY HENSEN
10-FEB CHARLOTTE EELMAN	3-MRT JAN JACOB RAB
13-FEB PETER BANCKEN	4-MRT DAAN KOOPMAN
14-FEB ANNELIES GRAAF-HIN	4-MRT MIRJAM FORTGENS
14-FEB KOKKIE VENDEL	11-MRT ANNEKE HOOGENBOSCH
15-FEB DIRK EELMAN	12-MRT CAROLINE ENGELMANN
15-FEB TOM EVERS	14-MRT COR VINK
16-FEB GUIDO SCHUIJL	15-MRT TOON SCHOENMAKER
18-FEB JET VENDEL	16-MRT JAN ZIJM
21-FEB PIETER KAMP	18-MRT NIENKE BLANKEN
23-FEB YOLANDA PIJPER	18-MRT ANGELA VAN KOLTHOORN
25-FEB SABINE BREMER	21-MRT LUTZ LOHSE
25-FEB TIM STEIJGER	23-MRT THOMAS VAN DER VLERK
27-FEB HENK SCHRAAG	26-MRT MARIJN LINDHOUT
27-FEB ANNEMARIJN AARTS	26-MRT ARNOLD LEIJSTRA
28-FEB COBY BAKELAAR-BREMER	27-MRT PATRICIA KEIJSER-KNOL
	27-MRT FLOOR VENDEL
	28-MRT POUL VERHAGEN

VAN HARTE GEFELICITEERD

MET JULLIE VERJAARDAG

EEN GEZELLIGE DAG TOEGEWENST

energie wordt omgezet

Australische wetenschappers onder leiding van Andrew Brown, hoofd van de UNSW van Biotechnologie en Biomoleculaire Wetenschappen schrijven in een publicatie dat dit proces anders verloopt.

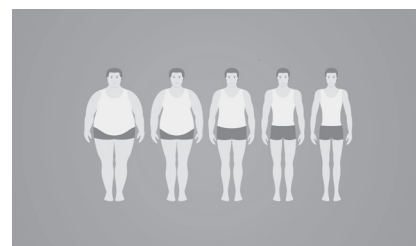
Volgens Ruben Meerman, Australisch fysicus en hoofdonderzoeker van het project wordt de vetmassa die we verliezen niet omgezet in warmte, noch in energie, maar wel in koolzuurdioxide. Koolzuurdioxide, of koolzuurgas, is een anorganische verbinding die kleurloos en geurloos is, en die van nature voorkomt in de atmosfeer. "Wanneer we vet verbranden, ademen we dat dus gewoon uit onder de vorm van dunne lucht," aldus Meerman.

Wat er bij gewichtsverlies precies gebeurt, valt best uit te leggen aan de hand van een concrete case.

"Wanneer je bij een gewichtsafname van 10 kilo het pad van de betrokken atomen volgt, zie je dat 8,4 kilo van de vetmassa zich omzet in koolzuurdioxide en via de longen het lichaam verlaat. De overige 1,6 kilo wordt omgezet in water. Dat kan dan weer afgescheiden worden via urine, zweet, tranen, adem of andere lichaamssappen."

De reden waarom dit tot nog toe zo'n goed bewaard geheim is gebleven is waarschijnlijk omdat het koolzuurgas niet zichtbaar is, en we dus niet merken dat we het 'verliezen'.

Weten we dat ook weer.





Je conditie

Je kunt merken dat dagelijkse activiteiten moeilijker gaan dan voorheen en dat je conditie achteruit is gegaan. Dit merk je bijvoorbeeld bij het traplopen of fietsen. Oefeningen kunnen helpen om weer op het oude niveau te komen. Wees je ervan bewust dat alle dagelijkse activiteiten voor je lichaam een training zijn. En dat ook rust nemen belangrijk is voor herstel. Luisteren naar je lichaam en probeer goed te doseren.



Meer spierkracht

Door minder bewegen en koorts zijn je spieren waarschijnlijk stijver en zwakker geworden. Voordat je verder gaat met het trainen van je uithoudingsvermogen is het goed om te oefenen met je spierkracht. Dat kan buiten of in de sportschool, maar ook thuis kun je oefeningen doen zonder gewichtjes en apparaten.

 **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

C O M B I

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)

AV Texel
nu ook op Facebook!

[Vind ik leuk](#)



*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

