

CLUBBLAD

Atletiekvereniging Texel

33^e jaargang • oktober 2017 . nr. 4



www.avtexel.nl



ROPARUN 2017

PITZ ALPINE GLACIER TRAIL

TEXEL HALVE MARATHON 2017

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

Loek Mensinga *secretaris*
365 904

secretaris@avtexel.nl

Judith van Bleijswijk *bestuurslid*
310 355 *jeugdzaken*

weststraat10@texel.com

Coen Schoonheden *bestuurslid*
313 443

ansencoen@texel.com

Ledenadministratie

Helen en Loek Mensinga
365 904

ledenadministratie@avtexel.nl

Vertrouwens- contactpersoon

Jeanette van Heerwaarden
314 279

jeanette@vanheerwaarden.nl

Trainers

Coby Bakelaar
313 843

Cees Timmer
06 431 468 84

Wolbert Broere
06 21674653

whjbroere@planet.nl

Margot van der Ven
320 636

Technische en jeugdtrainers

Anneke Hoogenbosch
312 336

Judith van Bleijswijk
310 355

Renate Daman

06 308 797 84

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

Annelies Graaf

06 304 384 62

Carla Smit en Ulrike Weirich

Baan- en gebouw-onderhoudsploeg

Poul Verhagen

Theo Schraag

Loek Mensinga

Facebookpagina

Judith Boersen

06 573 128 74

(Renate Daman 06 308 797 84)

Ontwerp clubblad

Combi Texel

info@combitexel.nl



Facebook.com/avtTexel/



Twitter.com/AVTexel

Lidmaatschap

Rabobank

NL16 RABO 036.25.14.860

Het verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december. Als je bedankt als lid heb je 6 weken opzegtermijn voor het einde van het verenigingsjaar, dus tot half november. Je dient dit schriftelijk (e-mail mag ook) bekend te maken bij de Ledenadministratie: Hèlen Mensinga, Watermunt 5, 1796 BN De Koog (mondeling wordt niet geaccepteerd).

Volgende clubblad

Verschijnt eind november 2017

Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 november.

Geef je verhaal door aan de redactie

via het emailadres: redactie@avtexel.nl

Redactie:

Rita Dogger en Cees Timmer



Atletiekvereniging clubgebouw

Haffelderweg 48

1791 AS Den Burg

0222 - 760080

www.avtexel.nl

www.hardlopenoptexel.nl

www.runinfo.nl

www.ikgalopen.nl

www.hardloopkalender.nl

www.dutchrunners.nl

De contributie voor 2017

Categorie	Geboortjaar	per termijn 10 x	per jaar	wedstrijdlicentie jeugd verplicht
Pupillen B/C	2008 en jonger	€ 8,00	€ 71,00	€ 8,00
Pupillen A	2007/2006	€ 8,00	€ 71,00	€ 8,00
D-junioren	2005/2004	€ 9,20	€ 76,60	€ 14,20
C-junioren	2003/2002	€ 10,45	€ 88,70	€ 14,20
B-junioren	2000/2001	€ 11,20	€ 96,40	€ 14,20
A-junioren	1999/1998	€ 12,00	€ 104,90	€ 14,20
Senioren	vanaf 1995	€ 11,50	€ 112,70	€ 22,70

Bij de pupillen en de junioren zijn de wedstrijdlicentiebedragen voor de maandcontributies verdisconteerd.

Inschrijfkosten bij toetreding (eenmalig)	€ 11,25
Studentenlidmaatschap	€ 55,00
Gezinskorting bij 2 leden	€ 13,00
bij elk lid meer € 12,75 korting per lid	
Gastlidmaatschap	€ 27,50
Abonnement op clubblad	€ 10,00
Het lidmaatschap is inclusief de AU bijdrage van 2017,	
welke bedragen per jaar voor:	
pupillen	€ 14,60
junioren	€ 15,40
senioren	€ 16,65

Advies is dat men kiest voor een betaling per jaar.

De nota's worden per e-mailbericht verzonden.

De reguliere leden ontvangen de contributienota in de maand januari.

Trainingsuren

Jeugd: programma vanaf 11 september 2017

GROEP:	GEB. JAAR	DAG	SOORT	LOCATIE	TRAINER	TIJD
Pupillen	2007 t/m 2011	maandag	allround	baan	Renate	15:30 - 16:30
Junioren meisjes AB	1999 t/m 2002	maandag	allround	baan	Anneke	16:30 - 17:30
Junioren meisjes CD	2003 t/m 2006	maandag	allround	baan	Anneke	16:30 - 17:30
Junioren jongens ABCD	1999 t/m 2006	maandag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:20
Pupillen ABC	2007 t/m 2011	donderdag	allround	baan	Renate	15:30 - 16:30
Junioren meisjes AB	1999 t/m 2002	donderdag	allround	baan	Anneke	16:00 - 17:00
Junioren meisjes CD	2003 t/m 2006	donderdag	allround	baan	Anneke	16:00 - 17:00
Junioren jongens ABCD	1999 t/m 2006	donderdag	allround	baan	Sven	18:00 - 19:20

Looptraining senioren prestatie	maandag	baan	Cees	19:00 - 20:30
Looptraining beginners recreatief	maandag	baan	Wolbert	19:45 - 21:15
Vrouwenloopgroep	dinsdag	Turfveld	Coby	13:45 - 15:00
Duurloop mannen senioren	dinsdag	Turfveld		13:45 - 15:00
Looptraining senioren middellang	woensdag	baan	Margot	19:00 - 20:30
Looptraining senioren recreatief	donderdag	baan	Cees	19:00 - 20:30
Looptraining Start to Runners vervolg	zaterdag	Turfveld	Wolbert	10:30 - 11:45
Duurlooptraining senioren	zondag	Turfveld	Piet	10:00 - 11:00



Reglementen van de baan

- Fietsen op de baan is niet toegestaan (fietsen laten staan bij fietsenstalling Texel 94)
- Je spikes mogen niet langer zijn dan 6 mm
- Betreed de baan met schone schoenen (haal zo mogelijk de prut van je schoenen)
- Laat je niet „uitglijden” of “remmen” op de baan (toplaag slijt dan sneller)
- Je mag alleen op de baan lopen als je lid bent van de atletiekvereniging Texel of als je dit gevraagd hebt aan het bestuur en toestemming hebt verkregen.
- Je mag als lid ten alle tijden individueel op de baan lopen, tenzij er training wordt gegeven.
- Als je schade aan de baan constateert meld dit direct bij de trainer of een bestuurslid

Van de voorzitter

Een lange periode is verstreken sinds het vorige clubblad in mei. Een periode waarin er op sportief gebied weer heel wat gepresteerd is.



Een lange periode is verstreken sinds het vorige clubblad in mei. Een periode waarin er op sportief gebied weer heel wat gepresteerd is.

In juni organiseerden we weer een bedrijven- en scholierenestafette op de baan. Zestien teams en mooi weer maakten er een geslaagde avond van. Begin juli hielden we clubkampioenschappen voor de jeugd en hierbij regende het clubrecords. AV Texel organiseerde wederom 14 crossen in de zomervakantie. Met name de Bos en Duin Zomercross van 20 augustus staat me bij. Er deed een grote groep junioren mee uit de Achterhoek van AVA '70 en er was een groep van Voorschoten '97. Daardoor hadden we in totaal 138 deelnemers. Aan de 1 en 2

km jeugdlloop deden maar liefst 56 kinderen mee. Ik vond het heel erg mooi om vast te stellen dat onze atleten niet onderdoen voor die 'overkanters'. Want in dit sterke veld gingen onze Widlem de Wit, Megan Havik en Coen van der Kerkhof er met de eerste prijzen vandoor! Vanaf begin augustus is onze nieuwe website online. De nieuwe site ziet er niet alleen moderner en overzichtelijker uit, het heeft ook veel meer functionaliteiten. Ieder lid kan inloggen en een eigen MyClub pagina bekijken. Hier kun je je persoonlijke gegevens wijzigen, bijvoorbeeld wanneer je verhuist of een nieuw mailadres krijgt. Daarnaast kun je je eigen atletiekprestaties toevoegen en je vrijwilligersfuncties bij de club.

Belangrijk om te weten is dat onze website alleen telefoonnummers en mailadressen laat zien aan ingelogde leden. Maar als je ze ook voor ons onzichtbaar wilt maken kan dit via de Privacy instellingen.

Tot slot, de avonden worden weer snel donkerder. Kom dus trainen op onze atletiekbaan. De baan is uitermate geschikt om goed te letten op je looptechniek. Daarnaast is de baan verlicht dus loop je veilig op donkere avonden. Omdat je met een groep altijd bij elkaar in de buurt bent is het ook nog eens extra gezellig. Onze atletiekbaan is eind september weer gereinigd en op diverse plaatsen gerepareerd, dus die ligt er tiptop bij!

Martin Baptist

Loopagenda

Zondag 22 oktober

Bos en Duincross

Seizoen 2017 - 2018

Afstanden: 1, 1.7, 5.4, 10.9 en 16.3

Start: 11.00 - 11.20 uur

Zondag 5 en 19 november

Zondag 3 en 17 december

Bos en Duincross

Afstanden: 1, 1.7, 2.9, 5.8 en 8.7

Start: 11.00 - 11.20 uur

Zondag 31 december

44^e Sportshop voor jou winterbosloop

Start: 11.00 uur



HOE ZIT HET MET JE PASLENGTE?

De ideale loopstijl is één van de mythes van het hardlopen.

Een groot aantal factoren zijn van belang, waaronder de lichaamsbouw, de armbeweging, de voetlanding, de voetafzet, de lichaamshouding en de ademhaling. In dit artikel gaan we nader in op de vraag bij welke paslengte je het beste loopt.

Wat is optimaal?

Met geavanceerde hardloophorloges zoals van Garmin of Polar krijg je informatie over je zogenaamde 'running dynamics', waarvan we weten dat:

1. De paslengte groot moet zijn, want met grote passen bereik je een hogere snelheid;
2. De cadans hoog moet zijn, bij voorkeur meer dan 180 ppm;
3. De grondcontacttijd GCT klein moet zijn, bij voorkeur minder dan 200 msec;
4. De verticale verplaatsing (oscillatie) klein moet zijn.

Idealiter zou je dus met een hoge cadans grote passen moeten maken met weinig oscillatie. De GCT is dan automatisch klein. In de praktijk is dit voor gewone lopers moeilijk te bereiken. Zo kun je wel grote passen maken tijdens een 800 meter, maar dit hou je geen marathon vol. Ook is het zo dat grote lopers van nature een lagere cadans hebben, een

grotere oscillatie en een langere GCT.

In het algemeen kunnen we 2 extreme typen lopers onderscheiden:

1. Duurlopers met de 'shuffle' loopstijl, gekenmerkt door een haklanding, lage cadans, kleine paslengte, kleine oscillatie en hoge GCT;
2. Sprinters met de 'power stride' of zweefpas, gekenmerkt door een teenlanding, hoge cadans, grote paslengte, grote oscillatie en kleine GCT.

Met welke pas loop je het snelste?

De eerste vraag die ons interesseert is natuurlijk hoe we onze snelheid zo hoog mogelijk kunnen krijgen. Je snelheid wordt direct bepaald door het product van je paslengte en je cadans, volgens de formule: $\text{Snelheid (in km/h)} = \text{paslengte (in m)} \times \text{cadans (in ppm)} \times 60/1000$. Als voorbeeld nemen we een paslengte van 1,20 meter en een

Snelheid als functie van paslengte en cadans			
Paslengte (m)	Cadans: 160 ppm 180 ppm 200 ppm		
	Snelheid		
	(km/h)	(km/h)	(km/h)
0.80	7.7	8.6	9.6
0.90	8.6	9.7	10.8
1.00	9.6	10.8	12.0
1.10	10.6	11.9	13.2
1.20	11.5	13.0	14.4
1.30	12.5	14.0	15.6
1.40	13.4	15.1	16.8
1.50	14.4	16.2	18.0
1.60	15.4	17.3	19.2
1.70	16.3	18.4	20.4
1.80	17.3	19.4	21.6
1.90	18.2	20.5	22.8
2.00	19.2	21.6	24.0
2.10	20.2	22.7	25.2
2.20	21.1	23.8	26.4
2.30	22.1	24.8	27.6
2.40	23.0	25.9	28.8

cadans van 180 ppm, dan is de snelheid dus $1,20 \times 180 \times 60/1000 = 12,96$ km/h. Je ziet aan deze formule al dat je paslengte heel bepalend is voor je snelheid. Je kunt natuurlijk ook je cadans verhogen, maar omdat de natuurlijke cadans van veel mensen al in de buurt van de 180 ppm ligt, zit daar zit meestal minder rek in.

Toplopers lopen dan ook altijd met een zeer grote paslengte, zeker op de baanafstanden. Zo weten we dat Mo Farah op de 5000 en 10000 meter loopt met reuzenpassen van 2,20 meter en een cadans van 180 ppm. Zijn snelheid is hiermee dus $2,20 \times 180 \times 60/1000 = 23,8$ km/h (rondjes op de baan van 60,6 seconden). Bij zijn fenomenale eindsprint verhoogt hij zijn cadans naar 200, waarbij hij zijn paslengte op peil weet te houden. Zijn snelheid gaat hierdoor naar 26,2 km/h (rondje in 54 seconden).

Van de Ethiopiër Kenenisa Bekele weten we ook dat hij de marathon van Parijs op 6 april 2014 liep in een tijd van 2:05:03 en daarbij passen maakte van gemiddeld 1,85 m. Zijn cadans was dus 182 ppm. In de onderstaande tabel zie je dat het enorm belangrijk is



om je paslengte te vergroten als je sneller wilt lopen. Dit is een sterk argument voor de zweefpas, want met de zweefpas kun je veel grotere passen maken dan met de shuffle. Toplopers gebruiken dan ook altijd de zweefpas, zeker op de baanafstanden, maar tegenwoordig ook op de marathon.

Hoe maak je je paslengte zo groot mogelijk?

Dit is in de eerste plaats afhankelijk van je loopstijl, dus of je loopt met de shuffle pas of de zweefpas. Omdat het gebruik van de zweefpas veel kracht vergt, zullen veel lopers op de lange afstand vanzelf terugschakelen naar de shuffle. Op de kortere (baan)afstanden kunnen veel lopers wel zweefpas volhouden en is hun paslengte aanzienlijk groter. Verder is de paslengte natuurlijk afhankelijk van de beenlengte, de kracht in de

Even voorstellen

Sven Engelmann is onze nieuwe juniorentrainer. Sven komt uit Duitsland en is op Texel komen wonen omdat zijn vrouw bij het NIOZ aan het werk kon.

Hij is een gediplomeerd atletiek-trainer met veel ervaring en heeft als specialisatie verspringen en hoogspringen. In Duitsland trainde hij gemengde groepen jongens en meisjes junioren en hij trainde junioren meiden estafetteteams

kuit- en beenspieren en de voetafzet. Probeer de voetafzet zo veel mogelijk voorwaarts te richten en beperk de verticale beweging. Een goede ondersteuning van de loopbeweging door de armen is ook van groot belang, evenals een goede verticaal gestrekte of licht voorover hellende lichaamshouding.

die meededen op nationaal niveau. Sven geeft twee keer per week training. Dit zijn allround trainingen van 1 uur en 20 minuten waar op een relaxte manier techniek maar ook lenigheid en kracht van alle spiergroepen in het lijf aan bod komen.

Trainen op de baan

Het is bij iedereen nog niet helemaal duidelijk maar je mag buiten de trainingen om altijd op de baan individueel of met een groepje van AV Texel komen trainen. Heb je een eigen schema of wil je voor jezelf een bepaalde testloop doen, dan kan en mag dat. Meestal is het hek wel open, als er andere gebruikers op het terrein zijn. Let wel op als ze weggaan zouden ze het hek op slot kunnen doen en wordt je training langer.



De trailrun specialist!

Wij hebben een ruime collectie trailrun schoenen in ons assortiment. Voor zowel beginner als gevorderde hebben wij de perfecte pasvorm. Of het nu gaat om door-to-trail of cross schoenen, wij hebben het. Ook voor kleding en accessoires bent u bij ons aan het juiste adres!

Wij nodigen u van harte uit in onze winkels en bieden u een gratis uitgebreide voetanalyse aan, gemeten door ons gecertificeerde personeel!

mantjestore.nl



Roparun 2017, ruim 500 kilometer afzien

Reportage vanuit het hart van de estafette voor het goede doel. 'Doorkomst in Dendermonde spant de kroon.' Geduld en samenwerking worden op de proef gesteld.

De Texelrunners deden begin juni voor de zesde keer mee aan de Roparun, een estafetteloop van ongeveer 530 kilometer van Parijs naar Rotterdam. Het team van Texel bestond dit jaar uit 23 deelnemers, onder wie acht hardlopers. Het geheel stond onder regie van teamkapitein Jan Nico van der Ploeg. Mikel Knippenberg ging mee met de groep en tekende voor Runner's World onderstaand verslag op.

Maandagmorgen 5 juni, doorkomst Bergen op Zoom

'Daar komen de Texelrunners. Inmiddels een vertrouwd team bij de Roparun. Ze moeten de boot nog halen vanavond, dus ze zetten er stevig de sokken erin. Het is nog een klein stukje naar de Coolsingel, dus mannen zet 'm op! Bèèèh,' schreeuwt de speaker bij de doorkomst in Bergen op Zoom op maandagmorgen 5 juni rond 06.30 uur. Het plein midden in het centrum staat al vol met mensen, bellenblaasmachines en ook de fanfare ontbreken niet. Het is de laatste dag van de Roparun. De Texelrunners zijn al vanaf zaterdagavond hardlopend onderweg vanuit Parijs Le Bourget. De finish is in zicht.

Zaterdagavond 3 juni, start Roparun in Parijs Le Bourget

Volgens plan, om precies 19.42 uur

starten de Texelrunners samen met het team van de Technische Unie onder de startboog van de Roparun. Het is veteraan Jan Frederici die voor ons het spits afbijt. Hij gaat er als een raket vandoor. Het eerste gedeelte is vrijwel geheel run-bike-run door Saint Denis en voor je het weet sta je buiten Parijs in het open landschap. De deelnemers van de Roparun duiken de eerste nacht in en de sfeer onderweg is zeer goed. Als navigatiemiddelen hebben we een tablet, een TomTom en een GPS met de fietsroute in de begeleidende bus. Daarnaast is er het befaamde routeboek, waarin de hele route van de Roparun uitgeschreven staat.

Verboden

Al in het eerste dorpje worden ons geduld en onze samenwerking op de proef gesteld. 'Oké Leen (navigator Leen den Braven), we staan nu op een rotonde en op alle borden staat verboden in te rijden. Volgens de tablet moet ik rechtdoor, maar dat kan niet. Waar moet ik naartoe? Ik rijd wel terug naar die kerk,' zeg ik hardop achter het stuur. Na een aantal omzwervingen door Fontenay-en-Paris komen we na een klein kwartier weer op de route uit. Het gevolg is dat onze loper Martien Witte, vijf in plaats van één kilometer, heeft gelopen. We besluiten hem te sparen bij de volgende loperswissel.



Na de doorkomst van het donkere bos Forêt Dominiale d'Ermenonville komen we bij het eerste wisselpunt Fontaine-Chaalis, waar het andere loopteam het zal overnemen. We komen hier rond 22.30 uur aan. 'Wie wil er tosti's of een kopje koffie? We hebben ook warme bouillon voor de liefhebbers,' schalt het door de donkere nacht. Verzorgers Ans en Bea hebben er zin in. Dat is mooi. Bij het wisselpunt blijkt dat we een tijdstraf van twee minuten hebben gekregen, omdat de hoofdbus door een dorpje reed waar dat niet was toegestaan. 'Twee minuten op drie dagen is natuurlijk niets en al zeker niet omdat we het doen voor een goed doel,' denk ik nog. Met een gemiddelde van meer dan dertien kilometer per uur lopen we inmiddels ruim voor op ons tijdschema.

Het blauwe uur

Ons team kan even rusten in de grote bus, als we ons verplaatsen naar het volgende wisselpunt in de donkere, met sterren verlichte Franse nacht. Dit wisselpunt bevindt zich nabij Coudun. Om 02.00 uur nemen wij het stokje over voor een tocht richting Beavais-en-Vermendois nabij Saint Quentin. We horen allerlei vogels, zien de heldere maan en maken het blauwe

uur mee, zo mooi beschreven in het gelijknamige boek van Hans Koeleman. Jan Frederici geeft ons onderweg een korte cursus sterrenkunde. 'Hopelijk hoeven we niet terug te vallen op de sextant,' grappen we.

'U staat met het busje half op de weg, dat mag niet,' klinkt het opeens. Een motorrijder van de organisatie staat naast ons en tikt op het raam. Hij geeft ons een waarschuwing. Iedereen is gelijk weer scherp. 'De regels zijn er voor de veiligheid van de lopers en die moet je naleven,' klinkt het in de donkere nacht.

Na de ontmoeting met de motorrijder blijft het looptempo stabiel en rond 06.45 uur komen we bij het wisselpunt aan. Hier kan iedereen bijtanken, even naar het toilet en neemt het andere team het weer over. De eerste nacht van de Roparun zit er voor ons op.

Deegroller

'Voor de liefhebbers hebben we

gebakken eieren met spek,' schalt het door de Franse ochtend. Wat een verwennerij. Inmiddels laten de lopers en de fietsers zich heerlijk masseren en ik maak een korte wandeling naar het dorpje. Vorig jaar was hier nog een markt op zondagmorgen.

Van de masseurs krijgen we een deegroller mee om onderweg de spieren van de lopers te masseren. Loper Ger Vlaming maakt hier dankbaar gebruik van. Nadat alles is ingepakt, vertrekt de hoofdbus richting Bertry, waar altijd een groot feest wordt gehouden tijdens de Roparun.

Zondagochtend 4 juni, steunpunt Bertry

In Bertry is verse HEMA-worst en soep te krijgen voor alle deelnemers. 'We houden hier even een korte pauze van een half uur met het gehele team, omdat we ver voor liggen op ons tijdschema. Als we zo doorgaan zijn we om 10.30 uur al op de Coolsingel. Dan moeten we

helpen met opbouwen,' grapt Jan Nico.

Achteraf een goede keuze omdat we nu ook even kunnen bijpraten met ons andere loopteam. In Bertry is er ook een mogelijkheid om te douchen. Rond 11.00 uur vervolgen we onze weg richting de grens met België: Quievrechain.

Het is inmiddels zéér zonnig geworden en de lopers lopen door een karakteristiek golvend Frans landschap. Alleen de zonnebloemen ontbreken nog. Onderdeel van de route is de kasseienstrook nabij het plaatsje Saint-Python over de Chemin Nungesser. Een stukje kasseien dat niet zou misstaan in de wielerklassieker Parijs-Roubaix.

Stroop

Het valt op dat het Franse publiek langs de route de deelnemers



van de Roparun zeer enthousiast aanmoedigt. Rond 15.30 uur komen we aan in Quievrechain, het volgende wisselpunt. Tijd voor een pannenkoek met stroop en een bezoek aan de lokale McDonald's. In mijn beste Frans vraag ik het Franse McDonald's-meisje om een milkshake aardbei. 'Je voudrais un milkshake aux fraise.' Dat is weer eens iets anders dan sportdrink. Heerlijk na zo'n warme dag in de auto.

Bij terugkomst vraagt een Fransman wat wij in hemelsnaam aan het doen zijn. Opnieuw wordt mijn Frans getest. Ik leg hem uit dat we geld inzamelen voor onderzoek naar kanker en alles wat daarbij komt kijken om het leven van patiënten en naasten makkelijker te maken. 'Le but de la Roparun est de recueillir des fonds pour la recherche sur le cancer (...),' antwoord ik, zoekend naar woorden. Hij begrijpt het gelukkig en wenst ons succes.

Speciaalbieren

Hierna verlaten we Frankrijk en zetten koers naar België, het land van de speciaalbieren. Ergens op de kaarsrechte weg tussen Edingen en Eizeringen is ons volgende wisselpunt. 'Dat biertje stellen we uit tot de finish. Voor de mensen die trek hebben is er net als vorig jaar pasta met Piri Piri,' klinkt het langs de Belgische landweg.

Dat de Piri Piri precies op het juiste moment komt leidt geen twijfel. Zelfs Belgische buurtbewoners kijken verlekkend naar het lopersmaal. Een beetje extra peper kan geen kwaad voor zowel de lopers als de begeleiders.

In het andere loopteam blijkt na aankomst de sfeer te zijn omgeslagen vanwege een blessure van Richard Bijpost. Het lijkt

erop dat hij een zweepslag heeft gekregen in een kuit en niet verder kan. Tijdens het wisselen zie ik zijn super teleurgestelde, van pijn vertrokken gezicht. Gelukkig kan chauffeur Maikel van der Gracht hem overnemen/vervangen. Veel praten kunnen we niet, want wij gaan gewoon door. The show must go on. Net na etenstijd, een uurtje of 19.30 uur, vervolgen we onze tocht door prachtige Belgische dorpjes richting Dendermonde. De weg is in eerste instantie kaarsrecht. Vele doorkomstplaatsen in België dingen mee om de titel Roparunnersstad en teams worden als echte helden aangemoedigd.

Steken vallen

Na een voortvarend begin gaat het vlak voor Asse toch mis. De route van de tablet geeft aan dat we rechtdoor moeten, terwijl de TomTom aangeeft dat we naar Borch Lombeek moeten. 'Meneer, dit jaar gaat de Roparun niet langs onze woning,' laat een Belg langs de route ons weten.

We weten genoeg en draaien om. Na een inhaaltocht zien we onze fietsers en loper weer in beeld. De blik van loper Ger Vlaming spreekt boekdelen, maar ja, soms laat je weleens steken vallen. Vlakbij Schepenijsel en Affligem is alles weer onder controle. Hierna volgt een zeer gemene klim van de Putberg vlak voor Asse. De Putberg is een steile kasseienklim van 700 meter die het uiterste vergt van lopers, fietsers en zelfs volgauto's.

Vanaf Asse is de route van de Roparun weer als vanouds. Plaatsjes als Opwijk, Eeksen, Opstal, Sint-Gilles en Dendermonde dragen bij aan de Roparun-legende.

Wat altijd opvalt is hoeveel keer het spoor in België wordt overgestoken.

Bij het oversteken van het spoor knippert het sein altijd één keer en daar raak ik altijd van in de war. Toch betekent dit dat er géén trein aankomt en het veilig is om over te steken.

Allez, allez, allez

Langs de route door België staan talloze vuurkorven, wordt gebarbecued, juichen de kinderen én de volwassenen. Dit zegt iets over de betrokkenheid van de Belgen, die elk jaar weer geweldig is. De teams krijgen van alles aangereikt: van wijn, bier, broodjes gehaktbal, watermeloenen tot koffie.

Voor de doorkomst in Dendermonde spant de kroon.

Alsof ze al weten dat we eraan komen. 'Daar heb je ze weer, die Texelrunners. Jullie moeten wel doorlopen anders missen jullie de boot. Allez, allez, allez,' galmt het over de Grote Markt.

'Arme Jan Frederici,' denk ik nog. Hij moet samen met de fietsers over het podium in Dendermonde en wordt ontvangen als held. Terecht. Inmiddels is het rond 23.00 uur, hebben we 355 kilometer afgelegd en snakken we naar een paar uurtjes slaap. De Coolsingel komt langzaam dichterbij.

In Dendermonde neemt het andere loopteam het over. Zij gaan via Zele richting Antwerpen en dan nemen wij het nabij Putte en de Nederlandse grens weer over. Tijd om even te gaan liggen.

'Bzz. Bzz. Bzz,' dat is de wekker om 03.00 uur op maandagmorgen. Dat waren mijn eerste uurtjes slaap sinds zaterdagmorgen 06.00 uur. Dat is ook de Roparun, het hoort bij het avontuur. We staan inmiddels op een parkeerplaats in Putte en ons kampement komt langzaam tot leven.

Maandagmorgen 5 juni, Putte, Ossewood, finish Rotterdam

Rond 04.00 uur 's ochtends worden onze lopers en fietsers gemasseerd door Irene Drijsten en Michelle van Bennekom. Op de achtergrond klinkt We are the champions van Queen en The Final Countdown van Europe. 'We're leaving together, but still it's farewell. And maybe we'll comeback to earth, who can tell?' Unieke momenten tijdens de donkere nacht van de Roparun.

Wanneer om 04.15 uur het andere loopteam aankomt, zit de sfeer er goed in. Vooral loper Coen Schoonheden vertrekt als een speer richting Woensdrecht. Op een bankje in de bossen nabij het vliegveld heeft hij zelfs even tijd om tussendoor zijn compressiekousen aan te trekken. 'Ik heb er een goed gevoel bij, dus dan kan ik ze maar beter aantrekken. Misschien brengen ze geluk.'

Hierna volgt de altijd spectaculaire doorkomst van Ossendrecht. Voor de gelegenheid speciaal omgedoopt tot Ossewood. Hier worden de lopers ontvangen als echte Hollywoodsterren en dat al om 05.00 uur 's ochtends. Ossendrecht is al 26 jaar een doorkomstplaats van de Roparunkaravaan en herdenkt dit jaar één van de grote krachten achter de doorkomst: Gerhard Schür, die begin dit jaar overleed.

Run-bike-run

Na Ossendrecht volgt de doorkomst over de Grote Markt in Bergen op Zoom. Altijd weer een kippenveldmoment. Hierna gaat het via Steenbergen naar wisselpunt Dintelmond, waar we rond 08.45 uur aankomen.

Vanaf Dintelmond worden beide loopteams samengevoegd en gaat het richting de Coolsingel.

Deze etappe kenmerkt zich vooral als run-bike-run stuk. De lopers passeren Numansdorp, Klaaswaal, Oud Beijerland, Heinenoord, Barendrecht en komen dan aan op de eerste officiële finish aan het Wilhelminaplein nabij de Kop van Zuid in Rotterdam.

De Texelrunners finishen hier rond 13.30 uur na 41 uur, 43 minuten

en 4 seconden met een gemiddelde van ruim 12,6 kilometer per uur. We kunnen trots zijn.

Tekst en foto's:
Mikel Knippenberg

Pitz Alpine Glacier Trail



Ik hou van bergwandelingen en ik hou van hardlopen, dus dan is de combinatie vast ook mooi! Met die gedachte schreef ik me in voor de Pitz Alpine Glacier Trail P26.

Dit is een trailrun door de Alpen, in het Pitztal in Oostenrijk. De P26 staat voor de afstand: 26 km. Naast de afstand is het in de bergen vooral maatgevend hoeveel hoogtemeters je maakt, met andere woorden, hoeveel verticale meters je omhoog klimt. Bij deze afstand waren dat 1.600

hoogtemeters. Op Texel is hier niet goed voor te trainen. We hebben de Hoge Berg, en toch... Kijkend in mijn Strava-profiel zag ik dat ik in 2017, voorafgaand aan deze trail, al 1.600 hoogtemeters had gemaakt. Maar ja, dat was uitgesmeerd over 500 km dus dat is andere koek. En

niet te vergeten dat je ook nog op grote hoogte loopt waar minder zuurstof is. Deze trailrun kwam tot een hoogte van 2.500 m boven zeeniveau en daar is nog maar 73% zuurstof over. Waar begin je eigenlijk aan?

Een trailrun in de bergen is duidelijk iets anders dan in ons laagland. Zo was er een uitgebreide paklijst met verplichte voorwerpen die je bij je moet hebben, zoals een mobiele telefoon, rekverband, aluminium warmtedeken, een routekaart, je verzekeringspas en een fluitje. Ook moest je je eigen drinkbeker meenemen, want plastic bekertjes werden niet verstrekt. Daarnaast kreeg je uitgebreide instructies over wat je moet doen bij onweer in de bergen. Bij het ophalen van je startnummer werd gecheckt of je alle verplichte spullen bij je had en of je mobiele nummer klopte. En vlak voor de start was er nogmaals een check.

De start was met 500 lopers tegelijkertijd, anderen liepen ook 15 of 42 kilometer. Al vrij snel na de start moesten we direct steil klimmen, zo'n 600 hoogtemeters over 4 km. Dit betekent dat je niet



meer van hardlopen kunt spreken maar meer van stevig doorwandelen. In een lang lint van lopers liepen we tegen de berg op en kletsten we wat, want de meeste trailrunners zijn relaxte mensen die lopen voor het genieten, niet voor de wedstrijd. Na deze klim, waar ik al bijna een uur over deed, kon er weer hardgelopen worden, langs een mooi gletsjermeer en over bergpaadjes. Verderop in het parcours zaten nog veel meer steile klimmetjes over rotspaden, en zelfs stukken waarop je jezelf langs een staalkabel naar boven moest werken. Je bovenbenen verzuren, je longen branden, maar het was puur

genieten! De route had prachtige vergezichten naar de hoogste gletsjers van Tirol, voerde langs watervallen en meertjes en bood na ieder bocht weer een ander uitzicht. De laatste 8 km voerden alleen maar bergaf, maar na urenlang lopen is ook het afremmen bergaf zwaar voor je benen.

Enfin, na 4 uur en 23 minuten genoten te hebben was ik blij dat ik bij de finish was, waarbij ik eindigde als 45e van de 137 mannen, of 8e van de 29 Masters.

Martin Baptist





Stortemelk Halve Marathon zondag 13 augustus 2017

Het is een frisse, zondagochtend wanneer Chiel de Boer Kees en mij komt ophalen om naar Vlieland te gaan.

Helaas hoeven we Maarten Smit niet op te halen, want die heeft dit weekend een ongelukje gehad, en kan niet lopen. Zeer sneu, zeker daar we wisten dat hij zich erg op dit loopje had verheugd. Dus op naar de volgende loper: Cees Witte uit Oost, en toen naar De Vriendschap. Daar aangekomen bleek dat Texel goed vertegenwoordigd zal zijn op Vlieland. Volgens de uitslagen zijn er 31 Texelaars die zich wagen aan deze bijzondere loop!

Aan boord de truien en jassen aan, en ook een kop koffie smaakte mij goed; het is nog best fris. Bij Vlieland laten een aantal zeehonden zich zien rond de boot: het voelt al als een dagje vakantie! De hond van de chauffeur van de truck op Vlieland springt op de

schouders van de baas om van de loopplank af te komen, hetgeen een prachtig gezicht is, en zo vertrekken wij naar het Posthuys, waar de bus al op ons staat te wachten. Laurien heeft het allemaal weer tot in de puntjes geregeld! Er gaan zoveel mensen mee met de bus, dat de buschauffeur later zou zeggen dat hij nog nooit eerder zo'n vol kippenhok in zijn bus heeft gehad! Na op de kade de startbewijzen in ontvangst te hebben genomen, lopen we naar de camping, waar nog meer dan genoeg tijd is voor een kop koffie. Kees gaat ondertussen nog even bijpraten bij een klant, een fietsenverhuurder, en sluit zich na een uurtje, hoe kan het ook anders, op een huurfiets weer bij ons aan. Inmiddels is de temperatuur weer

tot ouderwetse waarden gestegen, want meestal is het op Vlieland met de Stortemelk-loop.....warm!

Nu ook wordt er druk gesmeerd met zonnebrand, en wordt er hier en daar nog een t-shirt voor een hempje verwisseld. Nadat de 21 is gestart, met daarbij 3 Texelaars, is het de beurt aan de 10 km lopers. De gezellige man-speaker kraamt weer de nodige onzin uit, waardoor ik met een lach op mijn gezicht aan de tocht begin.

Het parcours is mij bekend, daar ik een keer eerder heb meegelopen. Toch lijkt het dit jaar korter dan toen; Ik herken plekken en heuvels en denk steeds: "dat valt mee dat ik hier al ben!"

Na een kilometer of 8,5 a 9 haal ik Chiel de Boer en Marijke de Beer in, en zie Kees een stuk voor mij lopen. Wat is er leuker dan daar naartoe te lopen!

Ik zet een tandje bij, en merk dat mijn trainingen van de afgelopen

maanden zijn vruchten beginnen af te werpen: Ik versnel van 10 km per uur naar 11 a 12 km per uur, en haal net voor de finishlijn Kees in. Het wordt een sportieve eindstrijd, waarbij wij tegelijk de finishlijn passeren.

Na de finish hoor ik vooral positieve geluiden over het leuke parcours, de zakjes water(!), de sponsen, en toch ook veel over de warmte, want wat was het warm, maar wat was het een feestje!

Terug op camping Stortemelk, waar het restaurant "De Bolder" heet, net als mijn werkgever op Texel, trakteren wij onszelf op een lekkere douche en een stuk appeltaart. Er speelt een bandje in het terras, en Marijke maakt filmpjes voor het thuisfront. Inmiddels zijn de uitslagenlijsten bekeken, en blijkt dat Arnold Leijstra de snelste Texelaar was op de 21 km met 1.38.21, en

de enigste en dus snelste vrouw Marieke de Vries met 2.05.19. Op de 10 km bij de mannen Coen Schoonheden 41:42 en daarachter Pablo Brandenburg met 49:15. Bij de vrouwen Irene Buijs met 53.36 en Laurien Bakker 54:28. Op de 5,5 km heeft Annelies Graaf het Texelse goud verdiend. De terugtocht verloopt in een

aangenaam zonnetje, wat het vakantiegevoel alleen nog naar versterkt. Terug op Texel blijkt het ook daar ineens volop zomer te zijn, wat menigeen doet besluiten bij Paal 33 nog een consumptie te gaan nuttigen.

Met sportieve groet,
Alice Reinders.



De Cavemanrun 16-9-2017

Deze nieuwe editie heeft een uniek parcours en gloednieuwe elementen. Sneeuw gegarandeerd!

Ook waren er 6 dappere Texelaars, die meededen aan dit naar hun oordeel geweldig evenement.

De Cavemanrun Ice Edition is een geheel nieuwe editie op een andere locatie, namelijk in Landgraaf.

Waar de tientallen obstakels, de modder en waterobstakels de basis vormen, kent de Cavemanrun Ice Edition net zoals de Cavemanrun Valkenburg unieke elementen. Hierbij staan kracht en uithoudingsvermogen centraal, het is echter géén wedstrijd en er zal dan ook geen tijdschaarneming zijn.

Het parcours zal jullie leiden door de sneeuw (Snowworld), losgaan op

het terrein van Pinkpop, de langste trap van Nederland beklimmen en

dierlijke invloeden beleven in Mondo Verde!



Zomercrossen 2017



We hebben weer een prachtig zomerseizoen achter de rug.

Wat het weer betreft hadden we niets te klagen.

Geen van de 14 lopen hoefden we af te lassen en over het algemeen konden we in ons T-shirt ons werk doen. We begonnen op 12 juli op woensdag bij het Krimstrand. Yvonne heette ons van harte welkom met de 7 enveloppen met waardebonnen om daar saté te eten (als prijs in de loterij). Cees had net als andere jaren weer prachtige bonnen weten te regelen en ook de shirts van de halve marathon vallen in de smaak als prijs. De eerste avond hadden we 46 deelnemers, niet al te veel,



mooi om er in te komen. In alle kranten (Texeditweekend, de TC, de Helderse krant en de vakantiekrant) waren de aankondigingen goed gepubliceerd, dus daar kan het zeker niet aan liggen. Ook op onze site, in de Runners en op hardlopen.nl staan vermeldingen. De 16e juli was de eerste cross bij Bos en Duin. Deze trok gelijk 74 lopers. Dat was een beter aantal. Na de loop

wordt er altijd verslag gemaakt voor de bovenstaande kranten en dat levert ook gelijk bekendheid op. In totaal dus 14 lopen, waarbij de grootste uitschieter was op zondag 20 augustus bij Bos en Duin. Daar hadden we een aantal van 138. Dat kwam door het bezoek van twee loopgroepen. Eén uit Aalten, een tegenbezoek van een sportuitwisseling ooit



met Texel gehouden en de andere was de loopgroep van onze vaste deelnemer Ed Zijl uit Voorschoten. Zijn jaarlijkse uitje met de groep was naar Texel en dat was goed bevallen want volgend jaar komen ze weer. We hebben geen calamiteiten gehad gelukkig. Alle vrijwilligers waren prima op hun post en waar ze niet konden hadden ze gezorgd voor vervanging of geruild met elkaar. De Krim had 372 deelnemers (een gemiddelde van 53) en Bos en Duin 593 (een gemiddelde van 85). Vorig jaar scoorden we bij Bos en Duin 533 deelnemers en op

het strand 356. De opbrengst was 2465 euro, waar dit jaar iets meer vanaf gaat dan anders omdat ik nieuwe kaartjes moest bestellen bij EP Voordeelland. De avond van de vrijwilligers hielden we op zaterdagavond 26 augustus in ons clubgebouw. Dat bevalt heel goed. Het heerlijke eten dat we met z'n allen gemaakt hadden stond als een koud buffet opgesteld op de lange tafel binnen. En wij zaten dat lekker met z'n allen buiten te consumeren. Helaas kon niet iedereen komen, andere verplichtingen of vakantie, maar dat houdt je altijd. Er is

nooit een datum te vinden waarop iedereen kan. In oktober komen we met de loopcommissie bijeen om de zomerlopen te evalueren en te bespreken of we de tarieven misschien met een euro (kinderen 0.50) moeten verhogen. Den Hoorn vraagt al 5.00/2.50 en wij zitten al minstens 10 jaar op 3.00/1.50. Jullie horen wat er besloten wordt. Verder wil ik iedereen die meegeholpen heeft deze lopen tot een succes te maken, hartelijk bedanken.

Rita

De Halve van de Halve

Na tien maal de halve van de boot te hebben gelopen, is het tijdperk aangebroken om de 10 km te gaan lopen. Meteen maar met een eilandstart.

De afgelopen 3 maanden gaf ik extra trainingen op donderdag aan een groep, die zich had opgegeven om zich voor te bereiden op de 10 of 21 van de boot. De groep telde zo'n 25 atleten, het was gezellig druk op donderdagavond. Helaas moesten er een paar afhaken, met blessures. Het overkoepelende van al deze trainingen was: loop op souplesse, begin niet te snel en probeer je bovenlichaam recht te houden.

(rompstabiliteit)

Zelf had ik goed naar de trainer geluisterd maar of alles ging zoals het moest betwijfel ik. Mijn oude Garmin werkte niet naar behoren en de nieuwe meet de hartslag bij de pols. Ben ik eindelijk van die bh-band af! Als je op je hartfrequentie loopt weet je zeker dat je je niet over de kop loopt, als je je er aan houdt. Plus daar komt nog bij dat er tijdens

de sportkeuring er bij mijn hart geleidenis-stoornis is geconstateerd. "Was geen groot probleem." zei de sportarts, maar toch. Gelukkig met lopen geen last, maar misschien is door deze stoornis mijn tempo wel wat sneller gezakt dan normaal als de jaren gaan tellen. Al met al loop ik nu met de meter en laat ik de anderen gaan. Kortom eigen tempo is het beste tempo.

Eilandstart is lekker. Ben pas om half twaalf in Den Burg. De half open bus staat al klaar en via Den Hoorn, waar twee 6 km lopers worden gedropt, komen we aan bij de boot. Wat lekker rustig en aardig wat bekenden. John van Rooij, die weer bij Simon logeert. John is ook looptrainer en vraagt of ik ook weer naar de looptrainersdag ga van de AU. Ja, zeker dan zien

we elkaar weer. Ed en Dirk van de donderdagloopgroep zie ik ook. Ed doet zelf de oefeningen, die ik had aangeraden. Even op het parkeerterrein inlopen. Nu naar het startvak. De DJ probeer de warming-up leven in te blazen. We gaan door het lint want de boot is aangekomen en de start is zo. De scheepshoorn klinkt. Zie voor me dat de bomen niet open gaan. Foutje, bedankt! Even een klimmetje en een haakse bocht naar links en ritsen met de deelnemers, die van de boot afkomen. Tjonge, tjonge, tjonge, (zou Pierre gezegd hebben, hij schittert door afwezigheid) denk ik, omdat er wel heel veel hazen voor me lopen. Bij de stoplichten staan auto's van het benedendek te wachten tot de meute voorbij is. Geduld is een schone zaak, zeker als je bedenkt dat het stoplicht al die tijd op groen staat. Over de stoep naar de andere weg. Afsnijden hoort erbij en je heb ook even meer ruimte om je benen te laten spreken. Bij het Molwerk zoek ik ook het fietspad op vanwege



de ruimte. Een vrouw op een duintje klapt voor de lopers. "Mag niet van mijn man! Maar ik doe het toch." Haar man zit naast haar en doet net of hij er niet bij hoort. Ik roep haar toe dat ze volgende keer ook mee moet lopen als je zoveel energie in het applaus kunt leggen. Even verder vereeuwigd Coby mijn loopstijl. In Den Hoorn vraagt Joop Groeskamp of je echt de 10 loopt. Toch een

slokje water bij de post bij de kerk. Zal zeker ingezegend water zijn en liep Jezus ook niet op water? Op het fietspad wordt ik door Mirjam ingehaald. Ze loopt sneller en ik laat haar gaan. Het mag niet van mijn hartslagmeter. Ik zie iemand op de Westergweg wandelen. Hij probeert te liften. Als ik dichterbij kom zie ik dat het Edgar is. "Geblesseerd?" roep ik hem vragend toe. "Ja aan de

kuit." is het antwoord. Vervelend en hopelijk krijgt hij nog een lift naar Den Burg. De Hemmerkooi krijgen we nu voor de voeten. Met een fris tegenwindje. Het zonnetje begint ook nadrukkelijker te schijnen. Ik blijf achter een willekeurige haas lopen. Het lijkt minder kracht te kosten. Nog een goeie 3 kilometer te gaan. Afslaan naar de Westergweg en daar staat Natascha met weer wat verfrissend water. Ik neem een klein slokje. Probeer het tempo gelijk te houden. Vaste ritueel deze laatste kilometer. Erik Vonk zit al jaren bij het PWN gebouw. Leen den Braven staat als post op de Pontweg en ook dit keer bezorgt hij geen brieven. Gert Pansier bij de kruising Beatrixlaan en Keesomlaan. Een low five als groet. Peter Dros zit op zijn stekkie even verder op. Het tempo wordt opgeschroefd. Over de klinkers en nog het laatste kluffie en dan de finish. Dit keer besloten om geen medaille meer aan te nemen. Die dingen raken in een vergeten la en komen nooit meer te voorschijn. Ik denk aan Ben Cramer met zijn lied: "De herinnering blijft, hij was maar een clown." Marijke staat achter de dranktafel samen met Koos en Angelina. Ik zie aardig wat bekenden en vraag hoe het gegaan is. Tijden zijn niet echt belangrijk. Ben heeft zijn eerste wedstrijd gelopen en dat smaakt naar meer. Mij is het ook goed vergaan, lekker gelopen, echt genoten van de omgeving met wat mist en toeschouwers. Mijn hart sloeg niet op hol en volgend jaar zien we wel weer verder.

Cees Timmer

de SPORTSHOP voor jou

10% KORTING

voor alle leden van AVTexel!

Geldig in onze winkel op vertoon van het lidmaatschap

Weverstraat 8-12
1791 AD Den Burg
E: info@desportshopvoorjou.nl
T: 0222-365994



vind ons leuk op
facebook

Bos en Duincrosslopen seizoenen 2017 -2018

Begin

Op zondag 22 oktober vindt de eerste Bos en Duincross van dit seizoen plaats. Met net als vorige jaren een langere afstand dan de andere 7 crossen. Een ronde is 5440 meter, die je één, twee of drie keer lopen kan. Als je drie ronden loopt heb je iets meer dan 10 EM gelopen. Voor de jeugd van 13 t/m 16 jaar is er een rondje van ongeveer 1700 meter. Dit keer net als vorig jaar geen ronde van 2935 meter!! De jeugd t/m 12 jaar loopt hun vertrouwde rondje van 1000 meter.

Inschrijven

Er kan worden ingeschreven vanaf 10.15 uur bij appartementenhotel Bos en Duin aan de Bakkenweg in het BOSQ restaurant.

Start

De loop van de jeugd t/m 12 jaar start om 11.00 uur. De senioren starten om 11.20 uur. De D junioren kunnen 1700 meter lopen.

Bos en Duincrosscompetitie

Daarna volgen er nog zeven reguliere Bos en Duincrossen. Het parcours is net als vorig jaar de bekende ronde van 2935 meter. Om in aanmerking te komen voor het klassement dien je 5 keer meegedaan te hebben. De oudere jeugd en senioren kunnen kiezen uit 2935 meter, 5870 meter of 8805 meter. De ronde begint aan de Rozendijk nabij Fonteinsnol op het fietspad of op de klinkerweg. Daarna volgt een stuk onverhard met eerst een klim

van de Fanzantenlaan. Nu volgen paadjes in het bos en twee keer de weg oversteken om tenslotte op de weg (Westerslag) weer naar de start te lopen.

De competitie geldt voor:

jongens en meisjes	
Jeugd van 13 en 14 jaar	1700 m
Jeugd Junioren BC	2935 m
(tot en met 16 jaar)	
Jeugd tot en met 12 jaar	1000 m.
onderverdeeld in leeftijdscategorieën (welke bij de eerste loop geldt)	
Je mag wel in een hogere leeftijdscategorie lopen maar niet lager om in het klassement mee te doen.	
Voor de volwassenen wordt ook een klassement bijgehouden in diverse leeftijdscategorieën.	



Onze nieuwe bar in het clubhuis extra mooi gemaakt!

Spannende clubkampioenschappen bij AV Texel



Met prachtige weersomstandigheden hield de jeugd van AV Texel op zondag 9 juli clubkampioenschappen. De pupillen deden een driekamp bestaande uit sprint, verspringen en kogelstoten (of balwerpen voor de C-pupillen). De junioren deden een vierkamp bestaande uit sprint, verspringen, kogelstoten en speerwerpen. Iedere prestatie krijgt punten en wie de meeste punten verzamelt wint de meerkamp.

Na de meerkamp mocht er nog een middellange afstand gelopen worden.

Clubkampioenen op de meerkamp werden Tess van de Kerkhof, Kristien Landman, Imme van de Kerkhof, Jacob Lamers, Rick Duijzer, Widlem de Wit, Evelien Smit, Marieke Witte, Nikky Douma, Coen van de Kerkhof, Jesse Visser en Ricardo Kreeft.

De strijd was bijzonder spannend bij de junioren B. Bij de meisjes had Marieke Witte direct een grote voorsprong genomen door snel te sprinten. En hoewel Jasmijn Baptist van haar won bij kogelstoten, speerwerpen en verspringen, kwam ze aan het eind één puntje tekort. Bij de jongens werd op het scherpst van de snede gestreden om de eerste plaats door Luc de Wolf en Ricardo Kreeft. Na drie onderdelen stonden ze gelijk met het aantal punten.

De beslissing moest vallen bij het kogelstoten en daar stootte Ricardo één cm verder, zodat hij met één punt verschil de meerkamp won.

Tess van de Kerkhof verbeterde twee clubrecords. Met 7,4 s op de 40 m sprint en 20,70 m met balwerpen zette ze twee records weer scherper. Ook Widlem de Wit verbeterde



maar liefst twee clubrecords. Hij sprong met 3,97 m een 21 jaar oud clubrecord uit de boeken! En door 8,62 m ver kogel te stoten verbeterde hij een ander twaalf jaar oud clubrecord. En Nicky Douma was bijzonder goed op dreef. Zij

schreef twee nieuwe clubrecords in de boeken, namelijk 7,22 m met kogelstoten en 3,95 m met verspringen. Daarbovenop verbeterde ze met 18,02 m het bestaande clubrecord voor speerwerpen.

Runnersworld Hoorn

CROSSCIRCUIT2017

29 okt	Parkcross Hoorn
12 nov	Dijksgatbos Wieringerwerf
19 nov	SAV Grootebroek
3 dec	Duincross Den Helder
10 dec	St Georgecross Spierdijk

Prijzenpakket van ruim

€1.500,00

■ Eindprijzen Runnersworld Hoorn Crosscircuit voor de categorieën mannen, vrouwen en veteranen. (M35 t/m M65 en V35 t/m V60)

■ Extra: vier aanmoedigingsprijzen voor beste atleten en atletes t/m 23 jaar.

Online inschrijven!

Schrijf je in voor alle wedstrijden tegelijk, ook voor de jeugd. Kijk op onze website. Tussenstand na iedere wedstrijd ook op de website.

Contact organisatie: peter@crosscircuit.nl

runnersworldhoorn.crosscircuit.nl



Trainen op de baan

Wat niet bij iedereen bekend is dat je buiten trainingen om als lid van de atletiekvereniging altijd op de baan mag trainen. Doe je voordeel ermee. Met een paar andere leden zeker de moeite waard om dat eens te doen.

Nieuwe jeugdleden

Anneke Poszig	De Potvis 8	Den Hoorn
Robin van Klaveren	Anne Frankstraat 27	Den Burg
Mervin de Witte	Ruigendijk 21	De Koog
Tessa Koopmans	Trompstraat 24	Oudeschild
Kely Ellen	Vaargeul 17	Den Burg

Nieuwe senioren leden

Mirjam Fortgens	Distelvlinder 67	Den Burg
Marieke Jonker	Rollandslaan 62	Haarlem (Gastlid)
Sophie Eelman	Vuurbaeck 6	Den Burg
Danny van Hek	Oranjepark 50	Bussum tijdelijk (tot 1-1-2018)
Sven Engelmann	nieuwe jeugdtrainer	

**HARTELIJK WELKOM
BIJ ONZE VERENIGING.**

**VEEL PLEZIER MET HARDLOPEN
EN ATLETIEK.**

5 tips voor ontspanning onderweg

Preventie

Hard lopen is de juiste balans vinden en het halen van het hoogste rendement uit je koolhydraatgestookte ketelhuis. Ontspanning is daarbij de beste preventie tegen energieverstopping. Doe tijdens je training of wedstrijd af en toe de volgende check-up:

Laat je armen even lekker los hangen, schud ze licht heen en weer.

Laat je armen zo nu en dan rustig

zakken, zodat je nek en schouders kunnen ontspannen. Loop altijd met lage schouders en niet met het hoofd tussen je schouders (te veel spanning). Breng af en toe even je kin een moment naar de borst en richt dan weer de blik op de horizon. Herhaal dit in de laatste fase van je training en/of als het niet meer zo soepel gaat.

Verjaardag- kalender

Oktober

3	Mark Amende
11	Rina Daalder-Boonman
13	Johan Eldering
19	Laurien Bakker
19	Jessica Witte
21	Shenna Kreeft
31	Sindhur de Waal

November

3	Marieke Witte
3	Mila Clausen
5-	Judith Boersen
6	Gert Pansier
8	Ruud Meedendorp
8	Janny Vlaming
10	Nikky Douma
11	Corrie Witte
12	Geert Aarts
13	Jan Dogger
16	Sophie Eelman
18	Taylor Keijzer
22	Frank Versluis
27	Stephan Zijl
27-11	Corrie de Jager
29-11	Jan Frederici
30-11	Judith van Bleijswijk

**VAN HARTE
GEFELICITEERD
MET JULLIE
VERJAARDAG
EN
MAAK ER EEN
GEZELLIGE
DAG VAN!**

Kijk voor het meest recente woningaanbod op :

WWW.DETEXELSEMAKELAARS.NL



De Texelse Makelaars
Julianastraat 3, 1791 AK Den Burg
Telefoon: (0222) 313555
Email: info@detexelsemakelaars.nl



funda



Gespecialiseerd op een breed terrein

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

 **NOTARISKANTOOR
HOOGERHEIDE**



DE NOTARIS OP TEXEL

*Advies, notariële akten en meer!
Voor particulier en ondernemer*

BEATRIXLAAN 1, 1791 GA DEN BURG
TELEFOON (0222) 31 52 41

WWW.NOTARISKANTOORTEXEL.NL

Kopiëren en printen

tot A3+ en 250 grams + eventueel rillen en snijden

Posters

tot wel het formaat A0

Lamineren

A4 en A3

Inbinden

Ansichtkaarten van je eigen foto

Dit kan allemaal bij ons in de winkel

C O M B I
T E X E L

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

ASSURANTIËN EN HYPOTHEKEN

Bernhardlaan 109

Telefoon 312 833



AV Texel

5,0 ★★★★★ (1 beoordelingen)

👉 Vind ik leuk

AV Texel
nu ook op Facebook!

*blijft in
contact*

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

KAASBOERDERIJ 'WEZENSPYK'

Echte Texelse Boerenkaas
van koeien-, schapen- en geitenmelk

BELEEF ONZE BOERDERIJ

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

Rondeleiding: In de zomer Dinsdag en Vrijdag om 14.00 u

OPENINGSTIJDEN winkel

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

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

www.wezenspyk.nl

Garage Westend

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

SUZUKI
Official dealer

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

