

# CLUBBLAD

## ATLETIEKVERENIGING TEXEL

37<sup>e</sup> jaargang • april 2021 • nr.2



[avtexel.nl](http://avtexel.nl)



TEXEL HALVE MARATHON?

MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

DE DERTIG VAN DE ZESTIG VAN TEXEL



# Atletiekvereniging Texel

Alle nodige informatie op een rijtje...

## Bestuur

Martin Baptist *voorzitter*  
322 898

[voorzitter@avtexel.nl](mailto:voorzitter@avtexel.nl)

Peter Bancken *penningmeester*  
06 527 778 86

[penningmeester@avtexel.nl](mailto:penningmeester@avtexel.nl)

Johan van der Molen *secretaris*

[secretaris@avtexel.nl](mailto:secretaris@avtexel.nl)

Judith van Bleijswijk *bestuurslid*  
310 355 *jeugdzaken*

[weststraat10@texel.com](mailto:weststraat10@texel.com)

Coen Schoonheden *bestuurslid*  
313 443

[ansencoen@texel.com](mailto:ansencoen@texel.com)

## Ledenadministratie

Peter Bancken  
06 527 778 86  
[ledenadministratie@avtexel.nl](mailto:ledenadministratie@avtexel.nl)

## Vertrouwens- contactpersoon

Jeanette van Heerwaarden  
314 279  
[jeanette@vanheerwaarden.nl](mailto:jeanette@vanheerwaarden.nl)

## Trainers

Cees Timmer [ceemar@texel.com](mailto:ceemar@texel.com)  
06 431 468 84

Wolbert Broere  
06 21674653  
[whjbroere@planet.nl](mailto: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](mailto:communicatie-jeugd@avtexel.nl)

## Wegkalender-coördinator

Martien Baars  
317 716  
[martien.baars@gmail.com](mailto:martien.baars@gmail.com)

## Weg- en baanwedstrijd-coördinator

Cees Timmer  
06 431 468 84  
[ceemar@texel.com](mailto: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](mailto: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](http://www.avtexel.nl)**

[www.hardlopenoptexel.nl](http://www.hardlopenoptexel.nl)

[www.running.nl](http://www.running.nl)

[www.hardloopkalender.nl](http://www.hardloopkalender.nl)

[www.dutchrunners.nl](http://www.dutchrunners.nl)

| <b>Contributie 2021</b> |                     | <b>termijn-<br/>bedrag<br/>contributie<br/>per maand<br/>(12x) 2021</b> | <b>eenmalig AU<br/>bijdrage<br/>(verplicht)<br/>2021</b> | <b>eenmalig<br/>wedstrijd-<br/>licentie (jeugd<br/>verplicht)<br/>2021</b> | <b>bij<br/>eenmalige<br/>betaling per<br/>jaar 2021</b> | <b>Contributie<br/>AV Texel per<br/>jaar 2021</b> |
|-------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| <b>Categorie</b>        | <b>Geboortejaar</b> |                                                                         |                                                          |                                                                            |                                                         |                                                   |
| 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:

| <b>GROEP: JEUGD</b>        | <b>GEB. JAAR</b> | <b>DAG</b> | <b>SOORT</b> | <b>LOCATIE</b> | <b>TRAINER</b> | <b>TIJD</b>   |
|----------------------------|------------------|------------|--------------|----------------|----------------|---------------|
| 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



De jeugd trainde al door maar nu mogen de senioren gelukkig ook weer op de baan trainen! Ik vind het heerlijk om weer eens snelheid te maken in intervaltrainingen. En om rek- en strekoefeningen te doen en loopscholing en krachtoefeningen. Dit is erg belangrijk voor lijf en leden maar ik geef toe, ik doe het niet uit mezelf. Zonder deze trainingen doe ik alleen duurloopjes, zonder warming-up en zonder oefeningen. En dus zonder lenigheid en zonder dat ik afwisselende spiergroepen aan het werk zet. Met kans op blessures door eenzijdige belasting op pezen en gewrichten. Ik raad iedereen aan om ook een afwisseling in te bouwen met intervaltrainingen en loopoefeningen. Onze trainers bieden ze aan op maandag, dinsdag, woensdag, donderdag en zondag. Kom ook!

De baanrenovatie is de afgelopen periode voorbereid door de Adviesgroep Atletiekaccommodaties van de Atletiekunie en de gemeente.

Wij hebben onze wensen kunnen indienen. We hebben gevraagd om een 2-laans verspringaanloop, een ruime sector bekleed met kunststof of kunstgras aan de zijde van verspringen/kogelstoten en een afvoergoot met deksel langs de binnenbaan. Daarnaast stelden we voor om het sportpark te upgraden met een rek voor krachttraining en we willen duurzame LED-verlichting. Maar helaas, ieder van deze wensen werd niet gehonoreerd. Enkele kleinere wensen zullen wel worden gerealiseerd, zoals tegels onder de hoogspringmat, een grotere zandbak en een betonnen sector met oefeningen voor kogelstoten. Desalniettemin kijken we reikhalzend uit naar de renovatie. Er komt een hoge kwaliteit sandwich kunststofbaan met nieuwe belijning en er komen nieuwe materialen van hoge kwaliteit. Er komt een veilige discusskooi met nieuw kunstgras. Bij het hoogspringen wordt alles vernieuwd en komt er een aluminium vlonder, een deelbare mat met los spikesdek, regenhoes,

nieuwe staanders, en een nieuwe overkapping. Bij verspringen krijgen we een nieuwe aanloop met nieuwe afzetbalken, een brede bak met daaromheen een 1 m brede rubbermat en een afdekking. En er komt een nieuwe grote kogelsector met oefensector. Dit alles zal voldoen aan de wedstrijdnormen en daarmee kunnen we weer jaren vooruit.

Martin Baptist.



## Loopagenda

Wie weet gaat er van de zomer weer wat door



Laten we het hopen

**RUN OF KIKI**  
MARATHON  
**TEXEL**

**verplaatst naar 20 nov 2021**

kijk voor meer info op:

[runforkikamarathon.nl/texel-marathon-2020](https://runforkikamarathon.nl/texel-marathon-2020)

**Halve en hele marathon vanaf De Krim**



## 5 tips voor beginners (delen met je buurman/ buurvrouw)

Wist je dat veel lopers zelden een runner's high hebben? En nog 4 tips en weetjes voor beginners.

Wat je móét weten als je begint met hardlopen.

Voor al punt 3 is voor veel lopers een (on)aangename constatering.

### 5 tips en weetjes voor beginners:

#### 1. Hardloopschema beginners – 12 minuten

Veel schema's laten je beginnen met 1 minuut hardlopen en dan 1 minuut wandelen. Niet nodig, zeg ik. Loop op een rustig tempo, en probeer dat 12 minuten vol te houden. Dan bouw je sneller conditie op, en dat werkt ook weer motiverend. Beginnende lopers die géén 12 minuten aaneengesloten kunnen hardlopen, gaan meestal te hard. Het gaat erom dat je 12 minuten met een zweefmoment loopt – dus met beide voeten los van de grond. Dat mag gerust met een heel laag tempo. Wedden dat 12 minuten al meteen lukt?

#### 2. Geen gehijg, geen blessures

Stel geen doel in tempo, en probeer niet zo hard mogelijk te lopen. Probeer ook niemand bij te houden. Het enige dat je hoeft te doen is langer uit te ademen. Zolang je nog langer

kunt uitademen, zit je goed. Dan loop je niet te hard. Met je ademhaling als kompas wordt lopen een verrukkelijke manier om je hoofd te legen en conditie op te bouwen.



#### 3. Runnershigh = runnersgezwets

Laat je niet wijsmaken dat je een runnershigh moet krijgen. Hardlopen hoeft niet leuk te zijn en je hoeft ook geen euforisch gevoel te krijgen tijdens het lopen. De meeste lopers krijgen nooit een runnershigh, en dat geeft niet. Als je ná het lopen maar een goed gevoel hebt. Dat is de graadmeter. Loop je wat langer en wil je progressie meten? Dan is dé manier om te zien of je vooruit gaat: kijken of je harder loopt bij dezelfde hartslag.

#### 4. No pain, no pain

Een goede instelling in het begin is: no pain, no pain. In tegenstelling tot opruiende

teksten van de schoenenindustrie die de slogan no pain, no gain de wereld in slingeren. Loop lekker, pijnvrij en doe rustig aan. Daarmee herwin je ook energie en je bouwt conditie op.

#### 5. Doe een ademhalingsoefening na het lopen

Na het lopen voelen de meeste lopers zich goed. Het lopen is achter de rug, en je hebt allemaal stofjes aangemaakt die lekker voelen. Om te voorkomen dat je lichaam nog urenlang gejaagd doordendert is het goed om direct na het lopen een ademhalingsoefening te doen. Gedurende 2 minuten: adem in door je neus, adem uit door je neus, pauze. Meer niet. Pauzeer bewust na je uitademing, dat is goed voor je herstel.

Geniet van je volgende loopje, het is een verrukkelijke sport.

## De Dertig van Texel - deel I



Op zondag 28 maart 2021 stond eigenlijk het 2-jaarlijkse evenement 'De Zestig van Texel'

op het programma. Vanwege de coronamaatregelen is eind 2020 besloten deze editie te verplaatsen naar maart 2022.

Begin januari 2021 ontvingen we een interessante mail van AV Texel. Martien Baars, organisator van de De Zestig van Texel, had in november

1998 de 60 km hardlopend gedaan en wilde nu hetzelfde parcours wandelen, verdeeld over

twee etappes van 30 km.

1e etappe: 28 maart 2021 (Stayokay - Café Restaurant de Slufter)

2e etappe: 2 mei 2021 het zuidelijke stuk van de route, tussen het Sluftercafé en de veerhaven.

Voor de eerste etappe konden de deelnemers zich inschrijven voor 30 km (start Stayokay), 15 km (start Prins Hendrik) of 7 km (start Robbenjager).

Floortje en ik zouden deze editie van 'De Zestig' meedoen in



regen en tegenwind vanaf Robbenjager

een team en elk 15 km hebben gelopen. Nu dat niet doorging was 30 km wandelen een mooie alternatieve uitdaging.

Zondagmorgen 28 maart 5:30 uur ging de wekker. En dan te bedenken dat die nacht de klok al een uur vooruit was gezet. Nadat ik razendsnel de wekker uitdrukte hebben we ons stilletjes aangekleed en de laatste spullen ingepakt. Nog vlug een bakje koffie voor we om 6.15 uur het huis uitslopen om ons te gaan melden bij de Stayokay.

De temperatuur was best oke, het was helder en er stond al wel een fris windje. De volle maan scheen nog in het westen. Via de Hogeberg naar Oudeschild hadden we een mooi uitzicht over het eiland.

Een paar honderd meter voor ons uit liepen de twee Groningers. Monique had hen - met vlotte pas - al snel gepasseerd. We kwamen niet dichtbij de mannen, maar ze liepen ook niet echt van ons weg. Steeds een goed richtpunt dus.

Zonsopkomst achter de haven. Eenmaal wandelend langs de Waddendijk richting Oosterend werden we voortgestuwd door de frisse wind. Deze zou ons later echter nog flink gaan tegenwerken. Oosterend, Oost, Prins Hendrik... we liepen lekker. Bemoedigende woorden van Martien en Cees bij de molen van het Noorden, dat doet altijd goed. In de buurt van Prins Hendrik zagen we de groep voor de 15 km vertrekken.

In het luwtje van wat struiken hebben we bij Prins Hendrik wat gegeten en gedronken. We werden door het stilstaan wel snel koud en zijn gelijk weer gaan lopen. Over de brede weg langs Utopia, met in beeld de groep van de 15 km. Voorbij de Schorren weer buitendijks, waar de eerste druppels voelbaar werden. Al pratende met de mensen die we passeerden waren we snel bij de Robbenjager. Daar stond de 'koek en zopie' al klaar. Wat een fijne service! Lekker een warme kop koffie en koek. Maar

ook hier weer snel door, de Eierlandse duinen in. We hadden al zo'n 23 kilometer gewandeld en de benen voelden nog goed. Inmiddels begon het wel harder te regenen en we draaiden nu 180 graden om, naar het zuiden.

Cliché dat de laatste loodjes zwaar waren. Volle wind (kracht 6) in je gezicht, met regen. Ondanks jas en poncho werden we tot onze onderbroek nat. Wandelen werd buffelen. Vanaf de Krimweg over het nieuwe fietspad tot aan het Sluftercafé.

Binnen zitten was natuurlijk niet mogelijk. Dus na een heerlijk kopje snert en een korte - maar koude - napraat achter het windscherm hebben wij ons laten ophalen.

Wat kan je dan genieten van een warme douche.

Martien bedankt voor de organisatie en initiatief, tot zondag 2 Mei voor de 2e etappe.



## DE VOORDELEN VAN PLANKEN VOOR HARDLOPERS

Planken is misschien wel de simpelste oefening met de meeste voordelen. Het heeft effect op je hele lichaam. Je traint niet alleen je bovenlichaam, maar ook je bovenbenen en rugspieren. En net als sommige andere hardlopers vergeet je soms om krachttraining

te doen en je romp te trainen. Je buikspieren zitten vaak verstopt en door ze te trainen zie je ook niet heel snel resultaat. Maar soms leiden de eenvoudigste bewegingen tot de grootste vooruitgang in prestatie. Net zoals planken.

Planking wordt gedaan door je lichaam in een rechte lijn van de grond te houden. Deze houding ziet er eenvoudig uit, maar planken vergt uithoudingsvermogen en kracht in je buikspieren en rug. Verder

helpt het ook bij het versterken van je bilspieren en hamstrings.

### De voordelen

De belangrijkste voordelen van dagelijks planken is het verstevigen van de buik en het verminderen van onderrugpijn. Verder versterk je ook de spieren rond je schouders en schouderbladen. Dit zijn ook de spieren die vaak verstijven als je langdurig op een bureaustoel zit. Omdat planken eigenlijk heel simpel is, kan je het overal doen.

Thuis, op het werk, even tussen het koken door. Waar je maar wilt en wanneer je maar tijd hebt!

### Hoe je het doet

Een goede plank houding heb je als je op de vloer ligt en je ellebogen direct onder je schouders in een rechte lijn met je polsen houdt. Je duwt je lichaam van de grond waardoor je in een rechte lijn komt met je tenen. Zorg hierbij dat je billen niet uitsteken.

Verder kan je ook veel variëren met planking. Je hebt namelijk ook de lage plank waarbij je met je ellebogen op de grond steunt. De lage plank is makkelijker, dus als je nog niks gewend bent, is het handiger om eerst daarmee te oefenen. Verder

heb je ook de zijwaartse plank waarbij je dus op een arm leunt.

ontwikkelt, zorgt planking voor een sterke ondersteuning rond je bovenrug en speelt het een rol bij het voorkomen van blessures.

Het is niet erg als je het eerst maar een paar seconden volhoudt. Je moet ergens beginnen en elke seconde waarbij je niet op de bank zit, maar in plankmodus bent, is een seconde mooi meegenomen.

In eerste instantie kan je planking 20 tot 30 seconde proberen vast te houden.

Rust dan een minuut en herhaal dit nog 3 tot 5 keer. Voor je het weet zal je de voordelen merken en zal je ook beter presteren tijdens je rondje rond het park!



### Waarom je het zou moeten proberen?

Voor elke loper die met pijn in zijn rug worstelt, kan planking een goede optie zijn. Naast dat je sterkere buik- en rugspieren

## Van de straat

*door Joke Roeper*

Wij zijn een groep van meestal 6 lopers. De "left-overs" van de dameslooptroep van dinsdagmiddag.

In 2017 begon Carla ons langzaam te bewerken met het plan om samen "De Zestig van Texel" te lopen. Het plan ging door en in februari gingen we van start door op zaterdag als verkenning een wisselend gedeelte van het traject te lopen. De missie is geslaagd en iedereen was opgetogen toen het klaar was, allemaal in een Rab-shirt op de foto.

We misten het om op zaterdagochtend te lopen. Sindsdien puzzelt een van de zes lopers een route uit van 8 tot 10 km.

Ciska woont op Oost, Ellen in De Cocksdorp, José op Ongereren, Carla in Den Burg, Gitta in Den Hoorn en Joke in de Prins, dat betekent dat we al heel wat van Texel hebben gezien, maar nog lang niet alles!

We hebben in de Mandenvallei gelopen en de Torentuitjes gezien, sneeuwgorzen gespot (Ellen) en ergens anders een bosje met sneeuwkllokjes, lenteklokjes,

narcissen en bloeiende cyclamen gevonden. Ciska houdt niet van de runderen in de Bollekamer maar we houden haar uit de wind als het er niet meer zo nat is.

Carla nam ons mee naar De Hoge Berg om lammetjes te kijken. We hebben er heel wat gezien en niet alleen Texelaars. We zagen dat in de tuin van Brakestein hard wordt gewerkt.

José nam ons mee door Waalenburg, via de Hertenkamp, de Marel en de Limietweg en de Hel van Waalenburg door. 11,5km in totaal, afzien dus. We hoorden de leeuwerik, de Kievit en de

tijftjaf, scholeksters scholden omdat we te dichtbij kwamen en de grutto riep zijn naam in de buurt van Den Hoorn.

We lopen niet alleen om te lopen maar proberen om ons heen te kijken. Er is genoeg te zien als je met je neus in de wind loopt, je houdt elkaar scherp en bij de les.

Doen de warming-ups en cooling-downs, nemen de tips en oefeningen uit het atletiekblad mee en lopen Corona-proof en maken er wat van, ijs en weder dienende. Het is nooit saai om te lopen en we zijn van de straat.



## UIT HET VERLEDEN

*Uit het clubblad 11e jaargang  
november 1995 nummer 5*

*(de laatste column van Jan  
Knippenberg in het clubblad)*

Een mens loopt wat af. Hoeveel kilometer het geleden is weet ik niet meer. Een jaar of drie. Hardlopers tellen niet in jaren. Dat weet iedereen die ouder wordt, als hardloper. Anders kun je beter stoppen. Herinneringen komen naar boven van tijden toen het allemaal nog makkelijk ging of leek te gaan. Wat een mooie tijden.....

Het moet laat in het voorjaar zijn geweest of misschien wel het najaar. Of was het zomer want het was prachtig weer en het was zondag. Zo'n mooie Texelse zondag. Texelaars en toeristen op het strand. Net niet te veel. We zouden er eens flink tegenaan gaan. Ron, Cees en ik. Naar de vuurtoren en terug. Een route van zo'n veertig kilometer als laatste voorbereiding voor de marathon. Een mens wordt wat ouder. Een duivelse duurloop moest het worden. Althans dat had ik in het hoofd. De mannen moesten het maar eens weten. Ze konden me tenslotte op de halve marathon makkelijk verslaan. Zo'n oude loper was net een goede trainingsmaat voor twee jonge honden. Via de duinen achter Gerritsland naar het strand, hier en daar wat ongebaande paden. Hier een groet en een grap. Ze hadden één rare gewoonte. Als ze moesten piesen of een wat zwaardere boodschap, werd het klokke ingedrukt, want de exacte looptijd namen de heren op. Zeker een nieuwe trainingsmethode, dacht ik nog maar toen ze zelfs voor een druppeltje van drie seconden het uurwerk weer uit- en aanzetten, begon ik te twijfelen aan hun verstandelijke vermogens. Er moest

iets op gevonden worden, zodat zij hun geest slechts bezig hielden met lopen en niet met bijkomend ongerief. De Slufter doemde op. Op weg naar de vuurtoren, voor velen een onneembaar obstakel. Je kunt er tot je nek in afhankelijk van de waterstand of soepel er doorheen wadend als het meezit. Niets van dit alles deze keer. Ik zou voor gaan, we gingen er dwars doorheen, maar dan de ander kant op. Oostwaarts via geulen en soppende graslanden, glijdend en springend. Ben je nu helemaal besodemieterd, riepen de jonge honden. Wat ga je nu doen, dat is geen lopen meer. Maar wel goed voor de conditie, riep ik nog. Zij jullie nu volbloed Texelaars???? We zijn hier nog nooit geweest. Wel een mooie route. Mooie route, mooie route ..... Hij is gek. Dat hadden we al gehoord, maar nu weet ik het zeker, bromde Cees. Daarna door het schapenland ter noorden van de Slufter richting Piet (paal 28). Werden de beentjes al zwaar? Het geluid verstomde langzaam. Het strand weer op. Het terras lonkte maar wie goed wil worden verzaakt zo nu en dan de geneugten des levens. Zeker op zondag en zo togen we onverschrokken voort op weg naar het keerpunt. Keerpunt?? Moeten we dat allemachtig stuk nog terug? Ron moet aan het Braziliaanse carnaval gedacht hebben als een fata morgana. Hij smachtte naar drank. Wat ben ik begonnen? De Robbenjager bracht hen weer op de been en bij positieven en hij had geen eens zijn klokke ingedrukt. De methode werkte. Langzamer als in het begin gingen we zuidwaarts. Over het fietspad richting Sluftercafé. Mijn eeuwige

been begon mij te tergen maar gelukkig was ik niet de enige. Om me heen gromden de jonge honden eveneens. Een schrale troost, maar toch. Ter hoogte van De Koog zouden we via het Waalderburgerdijkje de kilometerstand op 40 brengen. Misschien was het wel meer. Het tempo werd weer pittiger. Was het schijn en speelde de vermoeidheid ons parten? Effe piesen werd vaker gehoord maar het gebrek aan vocht maakte het er niet rooskleuriger op. Knip, we gaan niet via De Waal hoor, je bekijkt het maar. Het was Cees zijn beurt. Afsteken naar de Pontweg en dan naar Bloem en Bos, riepen de afgetekende koppies. Langs de Pontweg is het veel eentoniger probeerde ik nog. Ze waren de andere kant al op. Zo ontspan zich een stille strijd langs de snelweg van Texel. Ter hoogte van Caluna ging beetje bij beetje het tempo weer omhoog, voorzichtig, geleidelijk maar onmiskenbaar. Ik had er zin in. Net doen of het vanzelf ging, alsof het toch tot het Horntje zo door kon. De jonge honden blaften niet meer. De tong op de schoenen raakten zij één voor één het spoor van de oude vos bijster.



## TWEDE ETAPPE WANDELLEN 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.

De eerste etappe is achter de rug. De tweede staat voor de deur. Ik liep, ondanks het weer, niet alleen. Nu komt het tweede gedeelte van het parkoers:

### **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](mailto:martien.baars@gmail.com) met vermelding van 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.

Martien Baars 06 – 12 15 71 68

# DOOR HARDLOPEN WORD JE SLIMMER

Van bewegen word je slimmer en houd je aftakeling van de hersenen op een afstand.

Afvallen en meer bewegen staat wereldwijd op nummer 1 in de top 10 van dingen die we belangrijk vinden. Om ervoor te zorgen dat we ook daadwerkelijk tot actie overgaan kun je gebruik maken van positieve attributie. Je benadrukt voor jezelf de voordelen van hardlopen en je bent zo meer geneigd om daadwerkelijk de deur uit te gaan.

Onderzoek geeft ons nog een extra reden – en dus motivatie – om te bewegen.

Want.....van bewegen word je namelijk slimmer en houd je aftakeling van de hersenen op een afstand.

## Word een kei in memory

In het onderzoek werd een groep weinig actieve mannelijke studenten gevraagd naar een hele rits portretten met namen van vreemden te kijken. Na een korte pauze moesten ze proberen zoveel mogelijk namen bij de goede foto's te plaatsen. Vervolgens werd de helft van de groep op een fiets gezet waarbij ze steeds harder moesten fietsen totdat ze uitgeput waren. De andere helft van de groep mocht rustig een half uur op een stoel zitten. Vervolgens deden beide groepen de test met de foto's en namen nog een keer. Opvallend

resultaat was dat de fietsende groep aanzienlijk beter presteerde op de tweede test. De groep die enkel gezeten had zag geen verbetering.

## Gezonde zenuwcellen

Bloedmonsters die gedurende de hele test bij alle deelnemers waren afgenomen gaven de verklaring voor het resultaat. Direct na de inspanning hadden de fietsers een aanzienlijk hogere concentratie van het brain-derived neurotrophic factor (BDNF) eiwit. Dit eiwit staat bekend om zijn positieve effect op de werking van de zenuwcellen. De zittende groep



zag geen verandering van de BDNF in het bloed.

## Nooit te oud om te leren

Een vergelijkend onderzoek onder oudere ratten liet zien dat voorheen inactieve bejaarde ratten die een aantal keer per week vijf minuten een rondje

renden een sprong in hun geheugenfunctie maakte. De beweging had zoveel effect dat ze een stuk beter scoorden op knaagdier-geheugen-testen dan veel jongere, inactieve ratjes.

Ook een langdurig onderzoek onder ruim 140 piloten (tussen de 40 en 65) liet het effect van beweging zien. Alle piloten lieten gedurende twee jaar een lichte vermindering van prestatie zien tijdens een cockpit simulator test die drie keer per jaar werd uitgevoerd. De grootste achteruitgang was echter te vinden bij piloten die een bepaalde genetische afwijking hadden. Deze genetische variatie zorgde er namelijk voor dat de BDNF activiteit in de hersenen werd verminderd. De piloten met deze afwijking lieten twee keer zoveel achteruitgang in de test zien als hun collega's.

## Direct en snel resultaat

Professor Salehi die het onderzoek naar de piloten leidde verwacht dat mensen met deze genetische afwijking aan de BDNF productie het meeste baat zullen hebben bij beweging. Maar dat beweging de snelste, meest consistente en grootste verandering laat zien in de productie van het eiwit voor iedereen. Een spelletje memory op het programma? Eerst maar even een rondje rennen. Een slimme vogel die jou dan nog kan verslaan!

## Het antwoord op vragen over looptechniek

### VERSPIL JE MINDER ENERGIE MET EEN GOEDE LOOPTECHNIEK?

Ja! Als je efficiënter wilt lopen is het goed om naar je loopstijl te kijken. Het gaat hierbij om de hoeveelheid energie die nodig is om op een bepaalde snelheid te lopen. Bij een goede looptechniek zien de lopers er ontspannen en goed opgestrekt uit, hun armen zwaaien ontspannen mee met de loopbeweging, ze zakken minder diep door hun knieën en ze

plaatsen hun voeten minder over de hak. Bij een matige looptechniek gaat er vooral energie verloren door:

- Voetplaatsing te veel voor het lichaam, met als gevolg dat er iedere pas afgeremd wordt.
- Inzakken in de knieën en de enkels en het laten zakken van de vrije heup.
- Het onnodig op en neer bewegen van het lichaam in verticale richting.

### IS WERKEN AAN JE LOOPTECHNIEK LEUK?

Absoluut! Tijdens trainingen kan het uitdagend zijn om te spelen met je techniek. Wat gebeurt er als ik wat meer voorover loop? Wat gebeurt er als ik mijn armen iets steviger inzet naar achteren? Hierdoor voel je direct wat er met je lichaam gebeurt wanneer je een kleine verandering aanbrengt in je looptechniek.

# Mijn eerste hardloopwedstrijd



Al bijna 50 jaar woont Jan Frederici op het eiland en loopt voor zijn leeftijd toch het vuur uit zijn sloffen. Toch maar eens aan de tand gevoeld, waar zijn gedrevenheid vandaan komt. Kortom wanneer was zijn eerste hardloopwedstrijd en of hij zich er nog iets van kan herinneren.

Jan begint zijn verhaal: “Ik ben geboren in Amsterdam en daar heb de eerste 25 jaar van mijn leven gewoond. Mijn achternaam begint ergens in de 15<sup>e</sup> eeuw in Groningen. Daar werd iemand pastoor nadat hij weduwnaar was geworden. Hij heette Willem Frederikzoon. Hij klom op in de Roomse kerk en werd een vooraanstaand persoon. Hij was zelfs bevriend met Erasmus en ging ook studeren in Italië. Daar werden de namen van de studenten verlatijnt en zo is mijn achternaam ontstaan en stam ik af van deze Willem.

## Jeugdactiviteiten

Vanaf mijn 10<sup>de</sup> ben ik actief begonnen met sporten. Ik werd lid van de zwemclub AZ1870. Ik was niet zo’n wedstrijdzwemmer. Ik had echter interesse in hoe lang je onder water kon blijven. Toen ik 15 of 16 jaar oud was heb ik een Amsterdams record onderwaterzwemmen gevestigd. Dat zette ik op 63 meter. Mensen aan de kant waren al van plan om er in te springen omdat ze dachten dat ik niet meer boven zou komen. Ik werd toen de duikboot genoemd. Toen ik 13 jaar was ben ik ook gaan roeien bij een buurtvereniging uit de Jordaan. Tot mijn 22<sup>ste</sup> jaar heb ik dat gedaan. Aan het roeien waren geen wedstrijden of competities aan verbonden. We zaten met zijn vieren in een overnaadse boot, een giek genaamd. Iedereen had één riem en we roeiden vooral afstanden. Één keer per jaar roeiden we van het Amsterdamse IJ naar de Vinkeveense Plassen.

Door mijn studie op de HTS raakte het roeien op een lager pitje.

## Texel

Ik was 25 toen ik op Texel solliciteerde en werd aangenomen. Ik zou voor twee jaar blijven maar het is even iets langer geworden. Het roeien raakte toen helemaal op de



Jan met Lukas Jonkers De Waal 2010

achtergrond. Hier kwam ik in aanraking met Boksschool Texel en ben daar één keer per week de conditietraining gaan doen. Het was in het Skiltje. In de zomer liepen we dan weleens een stukje hard langs de dijk en zo is van lieverlee het hardlopen erin geslopen. In 1995 is de Bokssclub opgeheven vanwege te weinig animo en concurrentie van de sportschool. Ik raakte met een paar vrienden op zaterdag in het bos. We gingen dan een beetje trimmen en hardlopen met elkaar. Ik ben tegen mijn zestigste, dat weet ik niet precies meer, lid geworden van de atletiekvereniging. Want ik wilde wat meer continuïteit in het hardlopen krijgen. Ik kwam op de looptrainingen en maakte, wat ik niet verwacht had, behoorlijk wat progressie. De snelheid, die ik haalde, beviel me wel en vond het trainen ook leuk. Door het onderwaterzwemmen had ik geleerd om niet te snel op te geven en mijn doorzettingsvermogen werd daar gekweekt. Dit paste ik ook toe bij

het lopen. Met dat groepje uit het bos liepen we ook weleens 10 kilometer in De Waal of op Vlieland. Daar zal ik dus ergens mijn eerste hardloopwedstrijd gelopen hebben. Maar welke? Pin me er niet aan vast. Wat

wel bijzonder is om nog te melden, is dat ik 2009 de Halve van Vlieland heb gewonnen in de categorie 60 jaar en ouder. Thomas Richter had een stukje naar de krant gestuurd en pontificaal stond in de kop: Jan Frederici wint halve marathon van Vlieland. Overall was ik natuurlijk niet de eerste maar iets van 77<sup>ste</sup> binnenkomer. Bij de Texels Halve Marathon, zag ik dat ze bij de 10 km een categorie mannen 65+

hadden en daar kon ik voor het erepodium gaan. Bij de halve marathon afstand, hebben ze de grens bij 60 jaar gesteld en daar kwam ik niet aan de bak. Zo heb ik een aantal keren de 10 gelopen. Echter als hij dit jaar weer doorgaat dan kies ik weer voor de Halve want daar is het parcours gewoon een stuk mooier van. Ik probeer in de lockdowntijd toch iedere maand een 21 km te lopen. Zo hou ik het bij en ben ik er straks weer klaar voor als er wel wedstrijden doorgaan. Ik moet eigenlijk wel blijven lopen. Bij ons in de familie komt de ziekte van Bechterew voor. Dat is een vorm van ontstekingsreuma. Door dat ik zoveel sport heb ik er nagenoeg geen last van. Het lopen is dus een noodzaak maar ik heb er ook plezier in. Het sporten wil ik voorlopig zo vol houden, zolang het lichaam het toelaat. Hardlopers zijn doodlopers, is voor mij dus een dooddooener.”

In de uitslagen is toch gebleken, dat Jan zijn eerste wedstrijd de 10,6 kilometer in De Waal was in

jaar 1997. Vlieland had zijn eerste loop in dat zelfde jaar 1997 in de maand augustus.

### Halve van De Waal 8 -3-1997

Heren veteranen 40+ - 10.6 km

10e Jan Frederici Den Burg 50:02

### Stortemelk Halve Marathon Vlieland

04-08-2002 10 km 25ste overall 47:48

### Stortemelk Halve Marathon, Vlieland

09-08-2009 M60, HALVE MARATHON

1e Jan Frederici Den Burg 1:42:42 -

door Cees Timmer.



## Jan Frederici wint halve marathon op Vlieland

Maar liefst zesentwintig Texelaars hebben zondag meegedaan aan de jaarlijkse hardloophwedstrijd op Vlieland. De beste prestaties werden geleverd door de jongste en oudste deelnemers. Uitbinker was Jan Frederici, die in zijn categorie - mannen van zestig jaar en ouder - al zijn concurrenten achter zich liet. Hij voltooide de wedstrijd over 21,1 kilometer in 1.42.40. Het evenement op Vlieland, vaste prik voor veel Texelse hardlopers, krijgt steeds meer internationale allure. Er deden dit keer 780 atleten mee, onder wie drie Belgen, vier

Duitsers, een Russin en zes Amerikanen. Zij troffen gunstige omstandigheden, met aangename temperaturen en een lichte koelende wind op sommige onderdelen van het parcours.

#### Uitslagen Texelaars:

21,1 kilometer - Rob Teisman, 1.34.15; Jan van der Star, 1.38.37; Jan Frederici, 1.42.40; René de Ruijter, 1.42.44; Corrie de Jager, 1.49.25; Cees Timmer, 1.51.48; Pieter Jan Kooger, 1.54.05; Rose Goslinga, 1.54.26; Peter Hin, 1.59.18; Cees Goslinga, 1.59.55; Herman Lalkens, 2.09.00; Richard Koops, 2.13.08; Annie Hin, 2.14.48.  
10 kilometer - Thomas Richter, 46.11; Johan Bresser, 50.11; Lauren Bakker, 50.24; Maarten Smit, 56.58; Michiel de Boer, 57.11; Jeannette Koops, 1.00.24; George Eelman, 1.01.59; Yvonne Vittali, 1.08.18.  
5,5 kilometer - Carmen van der Werff, 27.44; Shannan Eijkhout, 28.01; Manijke Stark, 29.53; Annelies Graaf, 31.08; Naomi Hin, 34.05.

## Hoe loop je nieuwe hardloopschoenen in?

Volgens een oud gezegde moet men geen oude schoenen wegdoen voordat men nieuwe heeft. Dat geldt ook voor hardloopschoenen. Beste hardlopers, doe de oude schoenen niet weg voordat je de nieuwe schoenen goed hebt ingelopen.

Natuurlijk, je bent niet over één nacht ijs gegaan bij de aanschaf van je nieuwe schoenen. Je hebt ze niet met een paar muisklikken uit de eerste de beste webshop gehengeld, maar hebt je laten adviseren in een hardloopspecialzaak. Thuisgekomen wil je ze het liefst meteen aantrekken om dat heerlijke hardlopen-op-nieuwe-schoenen gevoel te ervaren. Hoe begrijpelijk ook, het is niet slim om te doen. De overstap van oude naar nieuwe hardloopschoenen gaat namelijk nogal eens gepaard met klachten of zelfs blessures.

### Nieuwe stand

Zelfs als je hetzelfde merk en model van de schoenen waar je nu zo heerlijk op traint hebt gekozen, is er een risico op problemen. Er kunnen veranderingen in het productieproces hebben plaatsgevonden, of er is gekozen voor andere materialen. Nieuwe schoenen zijn sowieso anders,

simpelweg omdat ze nog niet versleten zijn. De demping is letterlijk als nieuw, de zool nog zonder slijtage, de tussenzool nog niet ingezakt.

Dit alles maakt dat je lichaam tijdens het hardlopen in een iets andere stand komt dan tot nu toe het geval was. Het



gaat om minimale afwijkingen, tijdens de landing, de steunfase en de afzet. Hierdoor zijn de krachten op spieren, pezen, botten en gewrichten net even anders. Het gaat om piepkleine veranderingen, maar omdat je er per uur pakweg 5000 keer mee te maken krijgt – zoveel keren land je op een voet – kunnen de gevolgen groot zijn.

### De overstap van oud naar nieuw

Gun je lichaam de tijd om aan die kleine veranderingen te wennen, en doe de overstap van je oude naar de nieuwe schoenen letterlijk en figuurlijk stapsgewijs:

1. Draag ze af en toe overdag zonder er op hard te lopen, bijvoorbeeld in huis, op je werk, als je de hond uitlaat of boodschappen doet;
2. Maak een paar langere wandelingen;
3. Begin met een korte training, rustig tempo, 15 minuten. Doe de rest van je trainingen op de oude schoenen. Houd vooral de reactie van de scheenbeen- en kuitspieren in de gaten;
4. Breid de lengte van de trainingen uit, gaat het goed dan kun je er om de andere dag op trainen;
6. Gaat 45 minuten rustig hardlopen goed? Dan kun je beginnen met snelheidswerk.

Trek voor het hele proces drie tot vier weken uit. Is het verschil – bijvoorbeeld in demping of in de 'drop' (de hoogte van de hak ten opzichte van de bal van de voet in de schoen) – tussen de oude en de nieuwe schoen groter, denk dan eerder in termen van maanden dan van weken. Dat geldt zeker als je de overstap wilt maken naar barefoot hardlopen.

Een laatste tip: zorg dat je twee paar hardloopschoenen hebt en wissel regelmatig, bijvoorbeeld om de training. Dat lijkt duurder, maar is het niet: elk paar gaat immers twee keer zo lang mee.

# NEGEN LOPENDE VRAGEN



## Wil je je even voorstellen?

Ik ben Alissia Lamers 16 jaar en ik zit op de OSG in de 4<sup>de</sup> klas van het VWO. Mijn ouders zijn Alma en Emile en ik heb een jonger broertje Jacob, die ook op atletiek zit. Hij heeft me voorgedragen voor dit interview. (ik krijg hem nog wel, geintje hoor!)

Ik zit ook bij het Jong Texelfonds. Dat is een fonds voor en door jongeren. We ondersteunen ideeën van jongeren financieel. Ik zit er nog niet zo lang bij en ben penningmeester. Ik vind het interessant om bestuurlijke ervaring op te doen en in contact te komen met anderen mensen. Dus sociaal bezig zijn en iets te doen voor de maatschappij en voor de jongeren op Texel. Over twee jaar doe ik examen maar ik heb nog geen idee welke kant ik op wil. Maar ik heb er nog even de tijd voor.

## Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?

Ik ben samen met Lorena Garritsen, mijn buurmeisje, op atletiek gegaan. Arco, haar vader liep ook al lang bij de club.

Ik zit denk ik al een jaar of 6 op atletiek. Ik vind het altijd nog steeds leuk en ga met plezier naar de training

## Heb je nog een doel op atletiekgebied?

Dit vind ik een leuke vraag. Vorig jaar moest ik Alissia's haar doelenlijstje opgeven. Hoogspringen kan ik niet zo goed, dus daar had ik 1 meter 50 opgeven. Andere doelen waren: dat ik beter kon speerwerpen en dat ik 10 push-ups zonder knieën op de grond kon doen. Maar echt een groot doel of ambitie heb ik niet. Ik wil gewoon zolang mogelijk plezier houden in bewegen. Lekker buiten zijn en sporten. Daar ga ik voor.

Ik heb ook acrogym gedaan. Dat is acrobatische gymnastiek. Ik zwem nu weer in het buitenbad en vroeger heb ik op dansles gezeten. Allemaal dingen, die ik hartstikke leuk vind. Oh ja, ik heb ook nog een tijdje op kickboksen gezeten maar daar ben ik vanaf gegaan.



## Wat is je meest bijzondere sportervaring?

Ik ben een keer eerste geworden in een driekamp met atletiek. Dat was een beetje flauw want ik was de enige in mijn categorie. Maar het maakt niet uit. Toch een keer eerste. En de zwemuitjes met de club waren ook altijd hartstikke leuke ervaringen.

## Waar erger je je aan?

Ik erger me aan mensen, die wat willen uitleggen maar dat het lang duurt en er geen tempo in zit. Ik ben daar best trutterig in. Praat zelf snel en heb weinig geduld. Daar zal ik dus nog aan moeten werken.

## Waar mogen ze je voor wakker maken?

Ik hou heel erg van eten.

Lasagne, zelf gemaakt, vind ik wel heel erg lekker. En je vraagt als het geen eten is, waar mogen ze me dan voor wakker maken. Dat is als we ergens heen gaan, een leuk uitje of als iemand wat interessant te vertellen heeft mag hij of zij me ook wakker maken. Het scheelt ik heb geen ochtendhumeur, dus ben ik meteen in de goede "kom maar op" modus.

## Wat is je lievelingseten en waar zou je dat willen nuttigen?

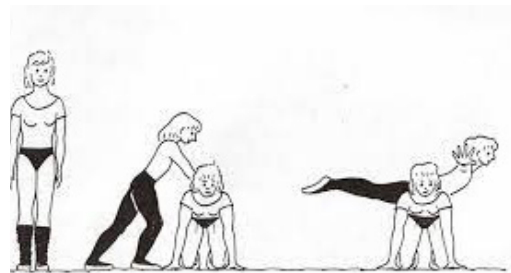
Dat is wel duidelijk geworden in de vorige vraag: lasagne! Eten doe ik ook voor de gezelligheid dus met vrienden lekker kletsen en af en toe een hap.

## Als je geen atletiek zou doen, voor welke sport zou je dan volledig gaan?

Arcogym vind ik heel erg leuk dus zou ik dat weer oppikken en in de zomer vind ik golf surfen echt te gek om te doen. Maar dat doe ik dus al. Ik zou dat echt meer gaan doen als ik niet op atletiek zou zitten.

## Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?

Ik ben benieuwd naar de antwoorden van Charlotte Eelman, dus wil ik die bij deze uitnodigen.



# TEXEL HALVE MARATHON gaat hij door of toch niet?



jong geleerd oud gedaan

Thijs en Jesse Visser liepen in 2018 voor het eerst de 10 kilometer vanaf de boot.

In 2019 werden ze geïnterviewd voor de negen lopende vragen in het clubblad en daarin schreven ze bij de vraag:

**Hebben jullie nog een doel op loopgebied?**

*Niet in het bijzonder. Wel gaan we dit jaar voor de tweede keer mee doen met de 10 km van de Texel Halve Marathon. De vorige keer was dat een bijzondere en leuke ervaring dus dat wilden we graag nog een keer doen.*

Toch even aan Thijs gevraagd hoe het ervoor staat. Want 2019 en 2020 ging de THM niet door: "We

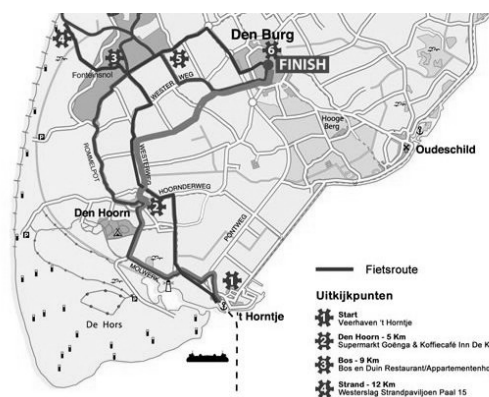
hadden bij de eerste keer van het Schulpengat af, niet echt via een schema getraind. Een paar keer voor ons zelf gelopen en meegedaan aan de zomercrossen in het bos. De langste afstand van 8 kilometer. Dus zaten we al aardig op schema qua afstand.

Het was ook een bijzondere ervaring om van de boot af te starten. In 2019 ging hij dus niet door. Als hij dit jaar doorgaat, ben ik wel van plan om weer mee te doen. Als de inschrijving per 1 mei van start gaat, dan zullen we weer wat meer moeten gaan lopen.

Ik heb er nog niet echt over nagedacht, hoe we dat zullen aanpakken. Ik hoop eigenlijk wel dat hij doorgaat. Mijn broer en ik zitten nu in het examenjaar en hebben halve dagen school. We trainen alleen op de club en voor ons zelf hardlopen hebben we wel wat opgepakt

toen we niet op de club konden trainen.

Als de Texel Halve Marathon doorgaat, zullen we de looptraining toch weer wat leven in moeten blazen. Als ik slaag ga ik naar Utrecht, informatica studeren. Je vraagt of ik al bezig ben om daar bij een atletiekvereniging verder te gaan met mijn sportcarrière. Eerlijk gezegd heb ik daar nog niet bij stil gestaan of over nagedacht. Eerst maar het examen halen en dan zie ik wel in Utrecht als ik me daar een beetje heb gesetteld. Wat de Texel Halve Marathon betreft hoop ik dat het wel doorgaat dit jaar. Het is meteen een mooi afscheid van Texel, als ik ga studeren naar de overkant."



## Winterzwemmen is toch wel lekker

Ook veel mensen op Texel nemen in de winter een duik. In Trouw stond deze repotage:

**MICHEL VAN VUGT NEEMT ZIJN DAGELIJKSE OCHTENDDUIK IN DE BERKELSE PLAS: 'IK DENK VOORAF NOOIT: ZO, WAT HEB IK ER ZIN IN'.**

Zwemmen in de winter wint snel aan populariteit. Een enthousiaste zwemmer en een overtuigde huisarts nemen allebei een duik en vertellen waarom.

**ANTON SLOTBOOM**

Het duurt een seconde of vijf, dan geeft Michiel van Vugt (40) een gillette. "Ja, en nú begint het pijn te doen," roept hij naar de waterkant. En vervolgens, een seconde of dertig later, nog altijd in het ijskoude water

van een kleine plas in Berkel en Rodenrijs: "En nu voel ik dat mijn nek pijn gaat doen. Nee, het is geen pijn, maar meer het gevoel alsof je trui veel te strak zit om je hals, ken je dat?"

Alleen zijn hoofd steekt nog boven water uit. Een voorbijganger op de fiets, warm gekleed met muts, sjaal en wanten, kijkt raar op. Maar pijn of niet, en gek schouwspel of niet: een paar minuten later zit oud-tophockeyer Van Vugt met niet meer dan een handdoek om zijn middel grijnzend op de bank in de woonkamer. "Ik denk vooraf nooit: zo, wat heb ik er zin in," zegt hij eerlijk. "Maar na afloop denk ik wel altijd: wat is dit toch lekker."

Aan het einde van deze werkdag gaat ook huisarts Monique Tjon a Tsien uit Wateringen het koude water in. In zee bij Kijkduin, een paar minuten ook maar. Ze zwemt niet, maar

speelt hooguit een beetje met de golven. Dat is al genoeg om volledig te kunnen ontspannen, zegt ze. "Je moet er wel een beetje conditie voor hebben, maar als je hier eenmaal mee bent begonnen, voel je wat de kou je brengt."

Tjon a Tsien is al jaren pleitbezorger van 'koud' zwemmen. Ze deed er onderzoek naar, tot in Rusland aan toe, en raakte er zelf ook aan verslingerd. "De kouprikkel die je krijgt als je het water in stapt, geeft een acute schrikreactie aan het lichaam," legt ze uit. "Het lichaam wil ervoor zorgen dat de temperatuur 37 graden blijft. Je bloeddruk gaat daarom omhoog, je polsslag gaat omhoog, je ademhaling ook. Het bloed trekt bovendien uit je voeten en je handen naar je hart om het om temperatuur te houden."

Alles in het lijf staat even aan, zegt Tjon a Tsien. Na pakweg twintig

seconden verdwijnt de acute schrikreactie weer. “En daarna kun je heel rustig even in het koude water blijven. Bovendien krijg je ook nog een beloning, want er komt endorfine vrij. Deze pijnstillende hormonen zorgen er voor dat je je na afloop lekker en energiek voelt.”

Wie op internet zoekt naar baden in koud water, wordt al snel overladen met allerlei gezondheidsclaims. Fans als Tjon a Tsien zweren bij methodes als die van Wim Hof, de in kou gespecialiseerde Nederlander die er de afgelopen jaren wereldbekend mee werd. “Deze zwemmers voelen zich energiever, blijer en krachtiger”, concludeert Tjon a Tsien. “Dat is al een voordeel. Maar we merken als artsen ook dat ze minder vaak ziek zijn en minder vaak verkouden.” De acute stress van de kou is dan ook veel beter dan de chronische stress waar veel mensen nu aan lijden, legt de huisarts uit. “Zeker in tijden van corona. Voor het hoofd is het heel gezond.”

Als hij baadt denkt hij inderdaad aan niets, en juist dat ervaart Van Vugt als verfrissend. De burens zijn er blijkbaar aan gewend geraakt: de lichten waren weliswaar aan, maar er was niemand die toekeek. “Ze weten hier wel een beetje hoe hij is”, lacht zijn vrouw Merel. Samen met hun twee zoons keek zij wel toe. “Zelf douche ik koud af, maar hier voor de deur in de

plas gaan zitten? Nee, dat zou ik nooit doen.”

Haar man moet binnenkort tijdelijk op zoek naar andere kicks. Een duik in warm water is voor hem geen uitdaging. “Dit hoort wel echt bij deze tijd van het jaar.” Hij zal het gaan missen, beseft Van Vugt. Volgende winter ligt hij er weer in, dat weet hij zeker. “Je wordt er zó scherp van. En als de dag al zo begint, dan wordt het toch alleen maar beter?”



### Tips

Wie het koude water in wil, doet er goed aan dat niet zomaar te doen. Huisarts Monique Tjon-A-Tsien, zelf ook winterzwemmer, heeft tips.

#### 1. Ga niet alleen

“Ik ben voorstander van het veilig en verantwoord introduceren. Wees voorzichtig en neem iemand mee die dit al doet. Die zijn er nu genoeg. Er zijn steeds meer mensen die de kou in gaan om te zwemmen. Het is nu een perfecte bezigheid.”

**2. Begin onder de douche** “Ga eerst eens kijken hoe dat bevalt! Het is onder de douche natuurlijk wel wat moeilijker om hetzelfde effect te bereiken, maar daar beginnen is een goed idee.”

**3. Haal rustig adem** “Dat is heel belangrijk. Rustig in en uitademen, naar je buik. Met deze temperaturen moet je eigenlijk gewoon rustig dippen. Sommige mensen plonzen meer, maar dat hoeft niet. Echte zwemmers zijn er ook, maar die bouwen dat echt op.”

**4. Houd het kort** “De acute schrikreactie verdwijnt na twintig seconden uit je lijf. Daarna kun je lekker blijven zitten, maar zeker een beginneling kan er na dertig, veertig seconden, een minuut uit. Bij ijswatertemperaturen hoeft het echt niet langer.”

**5. Maak je handen en voeten warm** “Spring niet meteen onder de warme douche, maar kleed je wel zo snel mogelijk aan. Sommigen nemen een thermoskan warm water mee en gieten dat over hun handen en voeten, zodat die weer opwarmen. Dat is een goed idee.”

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

[www.mantjestore.nl](http://www.mantjestore.nl)

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



## Nieuwe lid:

Petra Witte, Zuidhaffel, 26, Den Burg

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

## Vijf slechte hardlopgewoontes en de oplossingen.

### 1. Te snel, te veel hardlopen

Of je nu net van een blessure terugkomt of recent bent gestart met hardlopen. Denk aan de 10 procent regel. Verhoog het aantal wekelijks kilometers met niet meer dan 10 procent van het totaal aantal gelopen kilometers de week ervoor. Liep je vorige week 30 kilometer, dan mag je deze week 3 kilometer meer lopen. Zorg er wel voor dat je vierde trainingsweek een herstelweek is. Na die vierde week gaat de opbouw weer verder, want het lichaam heeft zich als het goed is in de rustweek hersteld van de inspanningen van de weken ervoor en zich aangepast aan de toegenomen trainingsomvang.

Toch is de omvang alleen niet heilig. Je moet je trainingen zien in termen van kwaliteit boven kwantiteit. Als je bijvoorbeeld wat extra snelheidswerk in je trainingsweek doet, kun je beter niet ook nog diezelfde week een extra lange duurloop opnemen. Zorg ervoor dat je niet te veel van je lichaam vraagt in te korte tijd. Je lichaam breekt, op microscopisch niveau, spierweefsel af als je hardloopt. Er is tijd nodig om dit opnieuw op te bouwen.

### 2. Eten en drinken

De training zit er op, nu is het tijd om je lichaam te voorzien van bouwstoffen om herstel te bespoedigen. Probeer binnen twee uur na je training een gezonde koolhydraat- en eiwitrijke maaltijd te eten. Bereid deze maaltijd voor zover mogelijk alvast voor, zodat je na je

# VERJAARDAGKALENDER

APRIL - MEI

|                                  |                         |
|----------------------------------|-------------------------|
| 1-apr Bart Ooijevaar             | 2-mei Jordy Vinke       |
| 2-apr Floortje Zijm              | 6-mei Rintje de Vries   |
| 6-apr Maarten Smit               | 8-mei Martien Baars     |
| 6-apr Francisca Rook             | 11-mei Frans Wigchering |
| 7-apr Martin Baptist             | 12-mei Remko Nagtegaal  |
| 8-apr Marijke de Beer            | 13-mei Esther Admiraal  |
| 8-apr Yvonne Bakker              | 14-mei Sven Engelmann   |
| 8-apr Anja van Holten            | 15-mei Tess Brandenburg |
| 9-apr Martin Lubach              | 20-mei Simon Lap        |
| 11-apr Arco Garritsen            | 20-mei Marco Bakker     |
| 11-apr Mervin de Witte           | 20-mei Hessel Arensman  |
| 13-apr Tygo den Braven           | 24-mei Joke Roeper      |
| 14-apr Coen Schoonheden          | 24-mei Trudie van Andel |
| 19-apr Jan Hoekstra              | 29-mei Sandra Drijver   |
| 19-apr Emma Zegers               |                         |
| 22-apr Annette van Ruitenburch   |                         |
| 23-apr Alissa Lamers             |                         |
| 26-apr Karien Blankenburgh       |                         |
| 27-apr Lucas van Lubek           |                         |
| 29-apr Cees de Jager 100 jaar!!! |                         |

**VAN HARTE  
GEFELICITEERD**

MET JULIE VERJAARDAG  
MAAK ER EEN GEZELLIGE DAG VAN



loopje direct kan aanvallen.

### 3. Je romp niet trainen

Uit onderzoek blijkt dat hardlopers die zes weken vier keer per week rompoefeningen deden, 30 seconden sneller waren op een vijf kilometer in vergelijking met personen die geen rompoefeningen deden. Overtuigd? Zie deze oefeningen als onderdeel van je warming-up. Bijkomend voordeel is de six-pack die je ermee ontwikkelt.

### 4. Te snel starten tijdens een wedstrijd

Hoe vaak hoor je wel niet dat een hardloper zichzelf heeft opgeblazen. Hij / zij is te snel van start gegaan en haalt op z'n tandvlees de finish. Hou tijdens een wedstrijd nauwgezet je kilometertijd in de gaten. Zorg dat je hardloppapp deze informatie iedere kilometer aan je doorgeeft of draag een GPS-horloge. Een goede manier

om te wennen aan je wedstrijdtempo is om tijdens de voorbereiding een keer in de week een aantal kilometers in het gewenste tempo te lopen.

### 5. Niet genoeg slapen

Slaap is een van de belangrijkste elementen in je voorbereiding. Te weinig slaap heeft niet alleen effect op je herstel, maar kan ook invloed hebben op je weerstand en scherpheid. Om te achterhalen hoeveel slaap jij nodig hebt, registreer je per dag hoeveel uur je hebt geslapen, koppel dit cijfer aan je trainingen en zoek naar patronen. Er zijn redelijk wat apps op de markt die je hierbij kunnen helpen.





**"DE BENEN  
ZIJN  
DE WIELEN  
VAN DE  
CREATIVITEIT."**  
— *Albert Einstein*

 **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](http://WWW.NOTARISKANTOORTEXEL.NL)

**C O M B I**

**TEXEL**

TELECOM ■ FOTOGRAFIE ■ DRUKWERK

PARKSTRAAT 9 ■ 1791 CA ■ DEN BURG

0222 314 924 ■ [INFO@COMBITEXEL.NL](mailto: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](http://WWW.JOSKAGER.NL)  
Bernhardlaan 109, Postbus 146, 1790 AC Den Burg  
tel. 0222 - 312 833 • fax 0222 - 314 511 • [info@woningaanbodtexel.nl](mailto:info@woningaanbodtexel.nl)  
**ASSURANTIËN - HYPOTHEKEN - MAKELAARDIJ**





**AV Texel**  
5,0 ★★★★★ (1 beoordelingen)

[Vind ik leuk](#)

**AV Texel**  
nu ook op Facebook!



*blijft in  
contact*

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

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

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

**Rondeleiding:** In de zomer Dinsdag en Vrijdag om 14.00 u

**OPENINGSTIJDEN winkel**  
Dinsdag 09.30-17.00 u  
Woensdag 09.30-12.15 u  
Donderdag 09.30-12.15 u  
Vrijdag 09.30-17.00 u  
Zaterdag 09.30-17.00 u

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

[www.wezenspyk.nl](http://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](http://www.garagewestend.nl)

