

CLUBBLAD

ATLETIEKVERENIGING TEXEL

37^e jaargang • oktober 2021 • nr.4

13 oktober Algemene Ledenvergadering zie in dit blad!



avtexel.nl



JORDY EN MARGOT NK10KM

MIJN EERSTE HARDLOOPWEDSTRIJD

BAANRENOVATIE

Atletiekvereniging Texel

Alle nodige informatie op een rijtje...

Bestuur

Martin Baptist *voorzitter*
322 898

voorzitter@avtexel.nl

Peter Bancken *penningmeester*
06 527 778 86

penningmeester@avtexel.nl

Johan van der Molen *secretaris*

secretaris@avtexel.nl

Judith van Bleijswijk *bestuurslid*
310 355 *jeugdzaken*

weststraat10@texel.com

Coen Schoonheden *bestuurslid*
313 443

ansencoen@texel.com

Ledenadministratie

Peter Bancken
06 527 778 86
ledenadministratie@avtexel.nl

Vertrouwens- contactpersoon

Jeanette van Heerwaarden
314 279
jeanette@vanheerwaarden.nl

Trainers

Cees Timmer ceemar@texel.com
06 431 468 84

Wolbert Broere

06 21674653

whjbroere@planet.nl

Margot van der Ven

320 636

Ellen Wisman

06 512 612 09

Technische en jeugdtrainers

Judith van Bleijswijk

310 355

Sven Engelmann

795 021

Floor Huisman

Jeugdcommissie

Judith van Bleijswijk
310 355

Communicatie jeugdcommissie

vacant
communicatie-jeugd@avtexel.nl

Wegkalender-coördinator

Martien Baars
317 716
martien.baars@gmail.com

Weg- en baanwedstrijd-coördinator

Cees Timmer
06 431 468 84
ceemar@texel.com

Kantinedienst

Carla Smit en Ulrike Weirich

Baan- en gebouw-onderhoudsploeg

Poul Verhagen

Theo Schraag

Loek Mensinga

Toon van Beek

Facebookpagina

Judith Boersen
06 573 128 74

Lidmaatschap

Rabobank
NL16 RABO 036.25.14.860



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



[Twitter.com/AVTexel](https://twitter.com/AVTexel)

Het verenigingsjaar loopt van 1 januari t/m 31 december overeenkomstig de Atletiekunie. De kosten van de Atletiekunie worden 1 x per jaar in januari in rekening gebracht bestaande uit de AU bijdrage en een eventuele wedstrijdlicentie. Bij tussentijdse opzegging is geen restitutie van de AU kosten mogelijk. De lidmaatschapkosten van AV Texel kunnen echter in 12 gelijke termijnen per incasso worden voldaan en daardoor ontstaat ook de mogelijkheid van tussentijdse opzegging per kwartaal. Opzeggingen voor 31 maart gaan 1 april in, van april t/m juni gaan 1 juli in, van juli t/m september gaan 1 oktober in en vanaf 1 oktober tot ultimo december per 1 januari. In principe vinden er geen retourbetalingen plaats bij tussentijdse opzeggingen.

Volgende clubblad

Verschijnt eind november 2021

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

Mail naar redactie@avtexel.nl (foto's apart bijsluiten)

Redactie: Rita Dogger en Cees Timmer

Atletiekvereniging clubgebouw

Haffelderweg 48

1791 AS Den Burg

0222 - 760080

www.avtexel.nl

www.hardlopenoptexel.nl

www.running.nl

www.hardloopkalender.nl

www.dutchrunners.nl

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

Voor pupillen en junioren is de wedstrijdlicentie verplicht.

Bij maandelijkse incasso worden de AU bijdrage en wedstrijdlicentie in januari geïncasseerd incl. de eerste termijn.

Vanaf februari worden de volgende termijnen geïncasseerd.

Inschrijfgeld éénmalig	€ 5,00	
Studentenlidmaatschap	€ 55,00	
Gezinskorting bij 2 en meer leden	- € 13,00	lopen als je lid bent van de
Gastlidmaatschap	€ 27,50	atletiekvereniging Texel of als je dit
Donateur / ondersteunend lid	€ 27,50	gevraagd hebt aan het bestuur en
Abonnement op clubblad (bij verzending per post)	€ 10,00	toestemming hebt verkregen.

Reglementen van de baan

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

Trainingsuren

Jeugd:

GROEP: JEUGD	GEB. JAAR	DAG	SOORT	LOCATIE	TRAINER	TIJD
Pupillen	2010 t/m 2014	maandag	allround	baan	Judith	16:30 - 17:30
Junioren	2002 t/m 2009	maandag	allround	zaal	Sven	18:00 - 19:15
Junioren.	2002 t/m 2009	maandag	allround	baan	Floor	18:00 - 19:30
Pupillen	2010 t/m 2014	donderdag	allround	baan	Judith	17:00 - 18:00
Junioren	2010 t/m 2006	donderdag	allround	zaal	Sven	18:00 - 19:00
Junioren .	2002 t/m 2009	donderdag	allround	baan	Floor	18:00 - 19:30

SENIOREN:

Looptraining Start to Runners vervolg	zondag	Turfveld	Cees	9:00 - 10:15
Duurlooptraining senioren	zondag	Turfveld	olv Piet	10:00 - 11:15
Looptraining beginners recreatief	maandag	Baan	Margot/Wolbert	19:30 - 20:45
Vrouwenloopgroep zomertijd	dinsdag	Turfveld	Ellen/Lydia	9:00 - 10:15
Vrouwenloopgroep wtijd + wandelgroep hele jr	dinsdag	Turfveld	Ellen/Lydia	13:45 - 15:00
Duurloop mannen senioren	dinsdag	Turfveld		13:45 - 15:00
Looptraining senioren prestatie	dinsdag	Baan	Cees	19:00 - 20:15
Looptraining Start to Runners vervolg	woensdag	Baan	Cees	18:00 - 19:15
Looptraining senioren recreatief	donderdag	Baan	Cees	19:00 - 20:15

VAN DE VOORZITTER

Wat was het heerlijk om weer mee te kunnen doen met de zomercrossen van AV Texel! Door de versoepelde Corona-maatregelen konden we het gelukkig weer organiseren. En doordat de versoepelingen al eerder werden ingevoerd voor de jeugd, konden we 28 juni ook weer eens een baanwedstrijd voor de jeugd houden.

Over de baan gesproken. Op 15 juli is gestart met de renovatie. Oorspronkelijk was de planning om eind augustus / begin september op te leveren. Als gevolg van de bouwvakvakantie - waarin er geen beton is te krijgen op Texel - is drie weken vertraging opgelopen. Vervolgens liepen ook andere werkzaamheden uit en kwam de planning voor het aanbrengen van de kunststoftoplaag in de knel. Doordat dit naar de laatste week van september is verschoven, wordt het onzeker of het dit seizoen wel helemaal gereedkomt. Voor het aanbrengen van de toplaag is namelijk een periode van droog rustig weer nodig.

Laten we daarop hopen.

Martin Baptist.



LOOPAGENDA TURFVELD

WINTERCROSS-SEIZOEN 2021-2022 ZONDAGOGHTENDEN

17 okt - 31 okt - 14 - nov - 28 nov - 19 dec
9 jan - 23 - jan en 13- feb

17 okt Afstanden: 1 - 5,1 - 10,2 of 15,3 km

ANDERE DATA ZIJN DE AFSTANDEN: 1 - 2,7 - 5,4 - 8 km

AANVANG INSCHRIJVEN: 9:45 UUR

JEUGD START: 10:30 UUR ANDEREN 10:50 UUR



 **RUN OF KIKI**
MARATHON
TEXEL

20 november 2021

kijk voor meer info op:

runforkikamarathon.nl/texel-marathon-2020

Halve en hele marathon vanaf De Krim



Mijn eerste hardloopwedstrijd

door Cees Timmer

Deze zomer werden er weer loopjes georganiseerd en daar liep Hessel Arensman ook diverse keren mee. Hessel, al van jongs af aan lid van onze club, toch even gevraagd of hij nog herinneringen heeft aan zijn eerste stappen in zijn sportcarrière en vooral weet hij nog iets van zijn eerste hardloopwedstrijd?



Hessel tijdens laatste Zomercross 29-8

Op zijn vrije dag even gebeld. De dag ervoor, ik had training gegeven in het bos, was ik hem nog hardlopend tegengekomen. Het moest blijkbaar zo zijn. De afspraak was daarvoor al gemaakt. Ik was op de fiets en bij het inhalen, zei ik zo gekscherend dat we het interview wel nu konden doen. Hessel vond dat geen slecht idee, lekker in een duurlooptempo zich zelf richting Den Burg voortbewegend, besloten we om het toch maar de volgende dag telefonisch te doen.

De Basis

Ik vroeg Hessel naar zijn eerste schreden op het gebied van de sport: „Ik woonde in mijn jeugd in Oosterend.” begint Hessel en vertelt verder: „Toen ik een klein jochie was, was ik altijd met een bal bezig. Vanaf mijn zevende zat ik bij SVO op voetbal. Toen ik ongeveer 11 was, ben ik verhuisd naar Den Burg. Ik ging toen van voetbal af en wilde niet naar Texel 94. Deze club vond ik niet erg bij me passen. Ik vond hardlopen wel leuk. Bij de voetbaltraining was hardlopen zo’n

beetje mijn handelsmerk en het lag me wel. Op zondagochtend ging mijn vader vaak een rondje hardlopen, waarbij ik hem dan op de fiets achtervolgde. Misschien is daar de kiem van mijn hardloopcarrière wel gelegd. Het enige loopwerk, buiten voetbal om, was de Koninginneloop in Oosterend. De wedstrijd kwam tenslotte voor ons huis langs, dus meedoen was vanzelfsprekend. Toen ik in Den Burg woonde, ben ik bij AV Texel gaan kijken. Bij de club werd toen alles gedaan: hoogspringen, speerwerpen, het hele rijtje. Maar mijn hart lag toch meer bij het hardlopen. Wolbert Broere was mijn trainer. Er ontstond al snel een hardloopgroepje bij de jeugd. Nikay Sangers, Cor Bijpost, Jelle van der Duim en mijn persoontje. Dat was een leuk en gezellig clubje; Wolbert kreeg schema’s van Peter Winkel (de toenmalig coach en opa van Olympiër Tony van Diepen) maar we hadden bovenal veel lol met elkaar. Toen ik C junior was, 15 jaar ongeveer, zijn we met Jaap Witte naar Den Helder gegaan om daar te trainen bij Raymond Koen. Ik ben daar afgezwaid toen ik naar de overkant ging om te studeren. Dat was in Hoofddorp, daar zat ik op kamers. Ik ben wel wezen kijken bij een atletiekvereniging daar in de buurt maar bij de sfeer die daar heerste, voelde ik me niet echt thuis. Ik was Texel en Den Helder gewend. Het lopen raakte op een laag pitje en was er niet zo meer mee bezig.”

Mijn eerste wedstrijd

Hessel vervolgt: „Dat moet ongetwijfeld de Koniniginneloop in Oosterend zijn. Vanaf 2001 heb ik daar elk jaar aan meegedaan. Een van die eerste keren heb ik nog geprobeerd om een concurrent van me, op een listige manier buitenspel te zetten. Op de een of andere manier was mij ter ore gekomen dat je twee uur voor het hardlopen niets meer moest eten, omdat je anders last kreeg van een zijsteek. Ik wist van een jongen uit m’n voetbalteam dat hij aardig snel was en ik kneep hem een beetje daarvoor. Ik stond op die Koninginnedag zelf bij de muzieknis te helpen hamburgers te verkopen. Toen heb ik anderhalf uur voor de start deze gast nog vijftig cent korting aangeboden op een hamburger. Daar had hij natuurlijk wel oren naar. „Mooi”, dacht ik “dan

krijgt hij steken in zijn zij en dan win ik makkelijk van hem.” Daar was ik toen echt mee bezig. Niet helemaal eerlijk misschien, maar het mooiste van het hele verhaal is dat die jongen achteraf helemaal niet meedeed. Hij had geen zin. Ik had er wel zin in, hoewel ik nooit echt zenuwachtig was voor de wedstrijd. Wel was ik me de hele dag aan het voorbereiden. Vooral waakte ik ervoor om niet de hele dag gein te lopen trappen en op mijn eetpatroon te letten en zo. Mijn eerste baanwedstrijd zal ongetwijfeld een onderlinge wedstrijd zijn geweest op onze atletiekbaan. Kogel, speerwerpen of iets dergelijks en dan nog een loopnummer. Echte herinneringen aan de eerste heb ik niet echt.”

Blessure gooit roet in het eten

Hessel was junior en was behoorlijk goed bezig. Tijdens Ouwe Sunderklaas scheurde hij echter, aan zijn rechtervoet, zijn beide enkelbanden in. „Ik baalde wel erg. Ik was 2^{de} jaars C Junior en dat zijn de oudste in die klasse. Ik stond bij het NK Indoor vierde bij de kwalificatietijden voor de 800 meter. Ik was daar serieus voor aan het trainen en was echt goed op weg. Het NK indoor is altijd in februari, dus om halverwege december geblesseerd te raken was waardeloos. In januari kon ik wel weer wat doen en ben uiteindelijk wel aan de start verschenen met een steunkous om mijn voet. Ik heb twee van de vier rondjes op kop gelopen maar toen was het helemaal klaar. Stilstand is achteruitgang, dat heb ik aan den lijven ondervonden toen. Jammer maar het is niet anders.”

En hoe nu verder?

Hoe staat het er nu voor met je hardlopen, vraag ik aan Hessel: „Ik ben in juni 2019 gevallen met de racefiets. Ze hadden net de Schorrenweg opnieuw geasfalteerd en van een grindlaag voorzien. Ik reed op de Zwinweg en stak over en ben flink onderuit gegaan. Gevolg: een hersenschudding. Daarvoor had ik er wel lol in, maar na die val zat ik toch minder lekker op de fiets. Die zomer heb ik heel weinig gedaan en daarna dacht ik dat ik de draad weer een beetje moest oppakken. Want van alleen op je reet zitten wordt je mentaal en fysiek ook niet beter. Ik ben toen weer begonnen met hardlopen met het idee ik doe rustig aan. Hoef niet

meer zo fanatiek bezig te zijn. Maar het ging steeds beter, sneller en verder. Ik was in 2020 van plan om tijdens de halve marathon van Den Helder mijn persoonlijk record op de 10 kilometer aan te vallen. Zoals bekend brak er een pandemie uit en werden alle sportevenementen gecancelled. Niks mocht meer maar hardlopen in je eentje werd zelfs extra geadviseerd. Ik vond dat wel mooi en makkelijk. Lekker bezig zijn en het zorgde ook voor wat afleiding van het hele gebeuren. Hoewel er geen wedstrijden waren, heb ik wel hard doorgetraind en uiteindelijk nog persoonlijke records op de 3, 5 en 10 kilometer gelopen. Helaas geen officiële wedstrijden, dus ze tellen niet echt... Vanaf deze zomer mag er wat meer dus wie weet sta ik binnenkort aan de start van een echte wedstrijd. Genoeg reden om stug door te gaan met lekker fanatiek trainen."



Koninginne-loop Oosterend					
jaar	nr	naam	plaats	leeftijd	1060 m
2001	18	Hessel Arensman	Oosterend	4	6:51
2002	16	Hessel Arensman	Oosterend	5	6:26
2003	5	Hessel Arensman	Oosterend	6	5:15
2004	3	Hessel Arensman	Oosterend	7	5:19
2005	4	Hessel Arensman	Oosterend	8	4:47
2006	1	Hessel Arensman	Oosterend	9	4:18
2007	12	Hessel Arensman	Oosterend	10	4:20
2008	3e j	Hessel Arensman	Oosterend	11	4:10
					1710 m
2010	1	Hessel Arensman	Den Burg	13	5:43
					1750 m
2011	2	Hessel Arensman	Den Burg	14	6:05
2012	1	Hessel Arensman	Den Burg	15	5:40
2013	3	Hessel Arensman	Den Burg	16	5:48
					5100 m
2015	1	Hessel Arensman	Den Burg	18	20:38

Hessel tijdens Koniniginne-loop Oosterend 2010

5. Kort grondcontact (vaak een gevolg van toepassen van de voorgaande tips)

"Tik tik" i.p.v. "plof plof".

"Plaatsen" i.p.v. "landen". Actief i.p.v. passief;

In de regel hoe minder geluid je maakt des te beter.

6. Ademhaling

Bijna iedereen ademt tijdens langzaam hardlopen met een te hoge ademhalingsfrequentie. Dat kan beter! Adem 6/6 of langzamer. Daarmee bedoel ik dat je 6 passen zet tijdens het inademen en weer 6 passen tijdens het uitademen. Sommigen vinden het lekkerder om langer te doen over uitademen. Doe dan bijvoorbeeld 5 stappen in en 7 stappen uitademen.

Dat wil zeggen dat je bij een cadans van 180 passen per minuut elke 12 passen 1 x ademhaalt (in- en uitademen). Dat zijn 15 ademhalingen per minuut tijdens langzaam hardlopen. Er zijn veel mensen die al frequenter ademen tijdens het schrijven van een spannende email (ook dat kan beter).

Wanneer je focust op minder frequent ademen gaat je hartslagfrequentie naar beneden bij een gelijkblijvend tempo. Ga niet voortdurend je ademhaling tellen tijdens het lopen, het moet wel relaxt blijven. Sta er af en toe bij stil, dat is voldoende.

Waarom langzaam lopen zo moeilijk is

Langzaam hardlopen is waardevol, maar voor velen technisch lastig. Je weet dat het goed voor je is en toch doe je het te weinig. Je moet je realiseren dat langzaam hardlopen technisch lastig is maar in de basis veel lijkt op hardlopen. Wat je wil is "actief langzaam hardlopen". En stoppen met "sjokken". Hieronder volgen tips waardoor jij ook actief langzaam kunt gaan hardlopen.

1. Elke pas "raken" Goed getimed en hoe langzamer je loopt des te belangrijker dit wordt, anders voelt het niet lekker. Kort en fel i.p.v. lang en traag, goed getimed. Kleine bewegingsuitslag ipv grote beweging.

Blijf ontspannen.

2. Houding lang maken, niet inzakken. Rompspanning (beetje, wel blijven ademen). Spierspanning hele strekken tijdens standfase/contact met de grond.

3. Cadans/pasfrequentie 168-188

Hou je cadans hoog met een minimum van 168 passen per minuut, hoger is prima, maar ook niet te hoog.

4. Armen: essentieel voor balans, cadans en impuls ontspannen. Losmaken schouders, ellebogen, polsen, handen. Actief naar achteren, passief naar voren. Kort en fel gehoekt naar achteren. Losjes ontspannen opslaan tegen je borst naar voren.

NEGEN LOPENDE VRAGEN

Wil je je even voorstellen?

Ik ben Floor Huisman en 19 jaar. Ik zit in het laatste jaar van mijn opleiding Sport en Bewegen. Ik woon in Den Burg met mijn vader Arjan, mijn moeder Bernadette, mijn zusjes Ilse en Anouk en mijn broertje Jan. We zijn met zijn zessen thuis en ik ben de oudste van de kinderen.

Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?

Ik was een jaar of zes. In die tijd had je een sportpas, waarbij je bij allerlei sporten mocht kijken en meedoen. Ik kwam bij de atletiek terecht en ben, tot op heden, nooit meer weggegaan. Ik heb niet op andere sporten gezeten maar heb wel zelf een paard en daar rijd ik op.

Heb je nog een doel op atletiekgebied?

Dit is mijn laatste jaar op atletiek en ik wil graag dat jaar met plezier volmaken. Ook mijn tijd als trainer van de juniorengroep en gewoon met aardigheid naar de training gaan. Dat is voor mij het belangrijkste. Ik ga een nieuwe studie doen, de ALO sportopleiding. Daar moet je je op een gegeven moment specialiseren.

Die keuze moet ik nog maken en heb daar nog niet echt over nagedacht.

Wat is je meest bijzondere sportervaring?

Ik vond wedstrijden aan de overkant erg leuk om te doen. De 10 kilometer van de boot af en dat je dan met het



Floor tijdens Clubkampioenschappen 15-7-2018

hele team een gezellig uitje had. Dus er springt niet echt iets specifiek uit bij mij. Ben dus best wel allround.

Waar erger je je aan?

Aan mensen, die niet gemotiveerd zijn en negatief spreken over dingen. Dat vind ik echt irritant. Bij de trainingen valt dit gelukkig mee.

Waar mogen ze je voor wakker maken?

Liever wil ik met rust gelaten worden als ik slaap. Na een training, is rusten sowieso belangrijk. Maar als het dan echt moet, dan is het voor een leuk uitje en dan het liefs met familie of vrienden.

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

Ik ben van het gewone eten. Lekker Hollandse pot. Bijvoorbeeld boerenkool en dan vind ik het prima, omdat thuis met familie naar binnen te werken.

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

Ik zou kiezen voor paardrijden, hockey of volleybal. Als ik tussen deze drie zou moeten kiezen, wordt het toch paardrijden en dan vooral crossen.

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?

Ik wil graag Hendrik Franssen uitnodigen. Hij zit net bij de club en ik wil graag weten wat hem drijft.



Dirk Heijnen kwam in september 2019 als docent naar De Hoge Berg en al snel werd hij een zeer gewaardeerde jeugdtrainer bij ons. Hij meldde zich zelf aan. Nu gaat Dirk beginnen aan zijn volgende avontuur en dat is reizen door Europa. We hebben zeer veel genoten van Dirk als trainer. Dirk nogmaals dankjewel!

Na ongeveer acht jaar met veel plezier jeugdtrainingen te hebben verzorgd bij de pupillen nam Renate Daman op 1 juli afscheid als trainer. Daarnaast zat ze ook in de jeugdcommissie en heeft vele leuke activiteiten georganiseerd. Renate hartstikke bedankt!



Turfveld Wintercross seizoen 2021-2022



loop jij ook weer mee met de wintercrossen?

Van de zomer proefgedraaid, met de Zomercrossen bij het Turfveld en dat ging naar tevredenheid. Met speciale inschrijfbrieftjes met corona vragen om te checken en startnummers (ipv kaartjes), die gedeeltelijk gesponsord werden door Ecoplaza. De opkomst was niet slecht. Bij De Krimstrandloop, is het aantal deelnemers de laatste jaren aardig tanend. Er is min of meer al besloten om ermee te stoppen. Over alternatieven wordt nagedacht.

WINTERHARD

Zondag 17 oktober is de eerste van 8 Wintercrossen, waarbij de alternatieve afstanden (1 km - 5,1 km - 10,2 km - 15,3 km) gelopen kunnen worden. Het is dan herfstvakantie en we hopen op aardig wat deelname van de overkant. De tweede cross, van de zeven met reguliere afstanden 1000 m, 2680 m, 5360 m en 8040 m. wordt gelopen op 31 oktober. Je kunt weer een abonnement nemen, waarbij je dan voor 6 van de 8 crossen betaalt. De jeugd start om 10:30 uur. Alle andere afstanden starten om 10:50 uur. Alle inschrijvingen moeten 10:30 uur gedaan zijn, kom dus op tijd!

AGENDA De data zijn 17 en 31 oktober, 14 en 28 november, 19 december, 9 en 23 januari en 13 februari met tussendoor de Winterbosloop op 2 januari.

INSCHRIJFGELD

Een abonnement voor volwassenen kost 18 euro, voor AV Texelleden 12 euro. De jeugd t/m 16 jaar betaalt 12 euro, AV Texelleden betalen 6 euro. Per cross betaal de jeugd 2 om 1 euro en de anderen 3 om 2 euro.

LACT

Vorig jaar is een lange afstand competitie Texel (LACT) bedacht. Helaas kon het niet doorgaan. Uitleg over deze competitie vind je elders in dit blad. Hopelijk wordt het een mooi winterseizoen, waar je als loper niet mag ontbreken om je conditie te peilen of om je persoonlijk record aan te scherpen. We zien jullie graag op zondag 17 oktober.

Waardoor krijg je een steek in de zij?

Kun je een steek in je zij voorkomen?

Wat is een steek in je zij precies?

Zijn het je spieren en gewrichten die op gang moeten komen, zijn het reacties van inwendige organen, of je longen die weer eens intensief worden aangesproken?

En kun je het voorkomen?

Wat kan de steek in de zij zijn?

Afhankelijk van de lokatie kan men enige voorstelling maken. De steek treedt vaak op tijdens het hardlopen, zelden helemaal aan het begin, de start. Mocht het zo zijn dat je bij het starten van het hardlopen een steek in de zij voelt, dan moet je denken aan een gewricht, vooral het SI-gewricht, dat niet geheel wil meewerken met de inspanning. Dit kan zowel aan de rechter zijde als aan de linker zijde plaatsvinden.

Ervaar je na enige tijd bij het hardlopen steken in de rechter zijde dan kan men denken aan een reactie van een longkwab omdat van de longkwab een extra inspanning gevraagd wordt. Wanneer longen enige tijd een verminderde ademhalingsexcursie hebben moeten verrichten kan er bij een gevraagde inspanning, en dus vergrote excursie, enige weerstand van het longweefsel

verwacht worden. Het weefsel wordt als het ware een beetje opgerekt en dat kan met een stekende pijn gepaard gaan. Mogelijk is dat ook het middenrif, een ademhalingspomp, wat protesteert.

Een andere mogelijkheid aan de rechter zijde is dat de darmen wat meer in actie komen door de intensievere beweging, met name de dikke darm. Eventuele luchtballen in de darmen kunnen door een verandering van de peristaltiek verplaatst worden, hetgeen met een pijn in de zij gepaard kan gaan. Niet onbekend is het fenomeen van de flatus tijdens het hardlopen, of te wel een ontluchting van het darmstelsel. Een derde mogelijkheid van pijn aan de rechter zijde ontstaat wanneer er bij inspanning een behoefte aan brandstoffen ontstaat, met name koolhydraten. De lever kan als het ware wat samenknijpen tijdens dit proces, hetgeen ook als pijn in de zij wordt ervaren.

Welke mogelijkheden zijn verantwoordelijk voor de pijn aan de linker zijde?

Ook kunnen longkwabben zorgen voor deze pijn. Maar ook de darmen kunnen een vergelijkbare rol spelen zoals dat plaats vindt aan de rechter zijde. Een orgaan dat voor een heuse stekende pijn in de linker zijde kan zorgen is de milt. Wanneer het lichaam tijdens inspanning een tekort aan bloed ervaart, zal de milt samenknijpen om de toevoer van

bloed te vergroten. Dit samenknijpen kan voor een felle pijn zorgen en zal wanneer er weer voldoende bloed stroomt vanzelf verdwijnen. Overigens verdwijnen alle andere hierboven beschreven pijnen vanzelf, door een flatus, door voldoende koolhydraten, door rekking en beweging.

Pijn in zij en borststreek

Wanneer de pijn niet alleen in de linker zij maar ook in de linker borststreek optreedt tijdens hardlopen, en wanneer die pijn steekt en als het ware verlamd is en niet snel verdwijnt, moet je de training staken en je zo snel mogelijk melden bij een arts. Mogelijk is er een disfunctioneren van je hart en zult u dit terdege door een professional (sportarts) moeten laten onderzoeken middels een inspanningstest of andere methoden.

Uiteraard is het belangrijk om na een periode van (relatieve) stilstand de training weer zorgvuldig en voorzichtig op te pakken. Ga niet als een haas van start maar bouw de trainingsintensiteit en -diversiteit goed op. Zo voorkom je onnodige blessures en ben je verantwoord aan het hardlopen. Wanneer je stekende pijnen ervaart in de zij, verlaag je tempo een beetje en wacht totdat het voorbij is.

Probeer wat dieper in te ademen en rek de buikspieren door je armen omhoog te brengen

Lange Afstand Competitie Texel LACT

Deelname en kosten: staat vrij voor leden van AV Texel en is gratis.

Competitie: De competitie bestaat uit 10 wedstrijden. De beste 5 uitslagen per deelnemer tellen mee voor het eindklassement. De wedstrijden zijn:

Data	naam van de loop	afstanden
17,31 okt,14,28 nov - 19 dec 2021	Turfveld Wintercrossen 2020	2.7 - 5.4 - 8 km,
2 jan 2022	Sportshop Winterbosloop,	4.4 - 8.8 km
9, 23 jan – 13 feb 2022	Turfveld Wintercrossen 2021	2.7 - 5.4 - 8 km,
12 mrt 2022	De Halve Marathon van De Waal	10 - 21 km
1 mei 2022	De Hoge Bergloop	5.6 – 7.5 km

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

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

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

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

Puntenberekening:

Voor de berekening van de wedstrijdresultaten en de eindstand van de LACT gebruiken we de onderstaande methode. Deze methode is gebaseerd op gewogen looptijden. De correctiefactor wordt bepaald door leeftijd en geslacht van de lopers.

Het verschil tussen mannen en vrouwen hebben we gebaseerd op een vergelijking van de wereldrecordtijden op een aantal middenafstanden:

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

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

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

- De winnaar van de betreffende wedstrijd krijgt 25 punten, nummer twee krijgt 24 punten, etc.
- Winnaar van de competitie is degene die over vijf wedstrijden de meeste punten heeft behaald. Bij een gelijk aantal punten hebben we meerdere winnaars.
- Het is belangrijk om je tijdig aan te melden voor de LACT. Indien men zich gedurende de LACT aanmeldt dan tellen de voor die aanmelding gelopen wedstrijden niet meer mee.
- In die gevallen waarin dit reglement niet voorziet beslist de LACT commissie.

De prijsuitreiking van de top 3 vindt plaats na de Hoge Bergloop in het clubgebouw op 1 mei 2022.

We wensen alle deelnemers veel plezier en succes bij de LACT 2021-2022

Jordy en Margot op Nederlands Kampioenschap

10 km op de weg

door Cees Timmer

In het Coronatijdperk waren er geen hardloophwedstrijden. Het begint nu weer een beetje te komen. De Atletiekunie organiseerde de 10 km op de weg altijd met de Groet uit Schoorl Run. Maar die ging dit voorjaar nog niet door. Een andere plek en parcours werd gezocht en gevonden in Hem, West Friesland. De Hemmeromloop wordt al jaren gehouden en nu dus ook het NK 10 km. De 34-ste keer werd in samenwerking met Le Champion op zondag 29 augustus gelopen.

Jordy had deze Hemmeromloop weleens meer gelopen. Zodoende kreeg hij bericht dat het dit keer ook om het Nederlands Kampioenschap 10 km op de weg zou gaan.

JORDY'S VOORBEREIDING

Jordy vertelt hoe het hem is vergaan: "Toen ik het hoorde van het NK heb ik me gelijk ingeschreven. Het was een grote ronde en ik vind het een mooi parcours. Je loopt ook nog langs het IJsselmeer. Weinig bochten en alles verhard dus je kan goed tempo maken. Mijn voorbereiding was natuurlijk anders in de coronaperiode. Ik bleef wel gewoon door trainen. Maar zonder wedstrijden is dat lastig, om aan je tempohardheid te werken. Gelukkig waren er deze zomer weer de crossloopjes en die bij ZDH kon ik goed gebruiken om wedstrijdritme op te doen. Alleen jammer dat er niet altijd veel concurrentie was."

JORDY NK 10km

"Tijdens de wedstrijd was het wel bijzonder dat alle groepen in leeftijdsvakken stonden en eenmaal vlak voor de start werd het een grote groep. Bij vorige NK's startten de senioren eerst en dan de junioren een minuut later en zo ook met de leeftijdsgroepen bij de masters, met telkens een minuut er tussen. Nu werden vlak voor de start alle hekken van de vakken weggehaald. Dus gingen alle lopers tegelijk weg en mengden de groepen al



snel door elkaar. Ik kon aan de startnummers zien, welke lopers in mijn leeftijdscategorie hoorden. Gelukkig hadden we ook een startnummer op onze rug, zo kon ik makkelijk zien welke loper voor me, ik moest inhalen. Ik had toch eigenlijk wel gehoopt om op het podium te eindigen. Op de heenweg hadden we behoorlijk de wind in de rug. Kracht 4 tot 5. Ik probeerde de eerst 5 km zo hard mogelijk te gaan, met iets

minder reserve dan normaal. Ik hield me dus niet in en hoopte de laatste 5 km, met meer wind tegen, bij een groepje aan te haken en zo bij de beste drie te komen. Achteraf heb ik foto's zitten bekijken en toen we de wind tegen kregen zat ik bij eersten. Maar ik had toch te veel gegeven en moest een paar groepjes laten gaan, voordat ik een groep vond waar ik me comfortabel voelde en mee kon lopen. Toen heb ik het podium uit

het zicht verloren. Uiteindelijk was ik helemaal niet met mijn tijd bezig. Het groepje waar ik in zat waren geen leeftijdgenoten en hoefde daarom ook niet meer te strijden. Kom ik echter de finishstraat in en springt de klok net naar 34 minuten. "Shit" denk ik mijn pr is 34:15. Als ik dat had geweten had ik nog ergens iets sneller gelopen.

Ik kwam er dus net te laat achter en finishte in 34:18. Wat ik net zei: ik was helemaal niet met mijn tijd bezig, meer met de plaats in de wedstrijd. Ik was nog doorgekomen bij het 5 km punt in 16:40 en toen kwam de tegenwind. Achteraf heb ik dus een goed gevoel, mede door het feit dat mijn tijd ook prima was. Ik kan mezelf niet de schuld geven, heb alles er uitgehaald wat erin zat en dat was niet goed genoeg voor het podium. Ik heb daar vrede mee."

NK 10 km WEG en NK 5 km BAAN gelopen door Margot

Eindelijk zijn er weer wedstrijden en dan ook meteen het Nederlands Kampioenschap 10 km op de weg en NK 5 km op de baan. Margot vertegenwoordigt ons daarbij. AV Texel zo gezegd. Dat ze zelfs derde op de weg en eerste wordt is reden genoeg om te vragen, hoe deze prestaties tot stand zijn gekomen. Na de training van dinsdagavond, in het bijna donker, zitten we in de hal van ons clubgebouw.



vervolg Margot NK 10 en 5 km

Met nog iets stijve spieren van de wedstrijd van afgelopen zondag, is de eerste vraag snel gesteld. Was dit de eerste keer dat je meedeed aan het NK masters 10 km?

Margot denkt even na en geeft haar antwoord: "Nee, ik heb verschillende keren mee gedaan. Altijd voor mijn oude vereniging Groene Ster. De tel ben ik inmiddels kwijtgeraakt, hoe vaak ik heb meegedaan. Maar dit jaar voor het eerst vertegenwoordigde in onze club AV Texel. Deze wedstrijd wordt meestal gehouden bij de Groet Uit Schoorl Run, maar die kon dit jaar niet doorgaan door corona en werd het de Hemmeromloop. In Schoorl was het wel makkelijker. Je liep allemaal door elkaar, ook met recreanten erbij. Hier in Hem startten de vrouwen apart. Er stonden er 70 aan de start. Alle categorieën bij elkaar. De wedstrijd van de mannenwedstrijd, starten 3 kwartier later. Dat was best anders dan we gewend waren. Ik liep dus al vrij snel alleen. De meesten voor me en een vrouw of 10 achter me. Ik had er eigenlijk geen idee van, op welke positie ik liep in het veld. De eerste kilometers gingen voor de wind en heb aardig tempo kunnen maken. Die winst moest ik pakken, dacht ik. Tegenwind zie ik wel waar het schip strandt. Net na kilometer 4, gingen we een dijkje op en daar had je de wind schuin tegen en later een recht stuk parcours, waarbij je hem vol tegen had. Ik had geen groepje om mee te lopen en ik ben geen tegenwindloper en was hier in het nadeel. Maar het zei zo. Ik liep de laatste jaren zo rond de 47 min over 10 km. Voor mijn doen niet echt goed. De laatste paar maanden ging het echter wonder boven wonder hartstikke goed. Mijn doel was om voor de mannenwedstrijd zou beginnen, binnen te zijn. Dat hield in dat in onder de 45 min moest lopen. Ik kwam de bocht door en toen riepen ze om, dat de start nabij was. Ik ging over de streep en een paar honderd meter verder was de start van de mannen. Ik liep nog een stukje door en zag de meute voorbijkomen en dacht: kijk dat is nou leuk, toch mijn doel bereikt. Waarom ik zoveel beter was, kwam niet door de coronatijd. Ik vond dat helemaal niet leuk meer. Vooral geen doel of wedstrijd om voor te trainen. Ik denk dat het vele wandelen en stukjes draven met de honden, echt veel heeft bijgedragen, dat ik een stuk beter liep. Met de crosslopen liep ik zowaar een goeie minuut sneller, dan ik laatste jaren had gedaan. Dat geeft de burger moed. In het begin van onze loopjes, hoorde ik dan de NK 10 km doorging en heb toen de

crosslopen daarop afgestemd. De een wat sneller en de andere keer weer wat behoudender gelopen. Zo kwam het plezier en het goede gevoel weer boven drijven. Tijdens het NK ben ik voor de wind hard gegaan. Daar moest ik het van hebben en tegenwind, zie ik wel hoe het uitkomt. Maar ik moet wel nog zeggen dat ik superschoenen aan had. Adidas met carbonplaat er in en met wat dikkere zolen. Dat had sowieso een psychologisch voordeel en was een extra stimulans. Bij de 5 km kwam ik door in 21:55 en dacht dat kan ermee door en kan ik onder de 45 min uitkomen, al moest de tegenwind nog komen. Ik moest echt buffelen. Elke kilometer, die ik ver beneden de 5 min kon lopen was meegenomen. Doorgaan, doorgaan was mijn mantra. Dichtbij de finish in Venhuizen, liep je meer in de luwte en ik finishte in 44:16, netto 44:13. Ik had dus de tweede 5 km 18 seconden moeten inleveren. Dat is gezien de straffe wind best bijzonder. Ik had gewoon een superdag. Toen ik over de streep kwam stonden de nummers een en twee in mijn klasse er al. Ze dachten dat ik derde was geworden. Ik had zelf geen flauw idee. Toen kwamen, naderhand de uitslagen en moest ik nadat de mannenwedstrijd ook voorbij was naar het podium. De organisatie was goed voor elkaar. Ik weet niet of ik volgend jaar weer ga om mijn derde plaats te verbeteren. Er zijn natuurlijk meer wedstrijden in het vooruitzicht. De midwintermarathon in Apeldoorn begint ook wel te kriebelen en er zijn dan ook nog indoorwedstrijden. Ik heb nog even om daar een beslissing in te nemen."

NK 5km Baan

De volgende vraag dan maar. Had je al plannen om de NK 5 km ook te lopen, toen je had ingeschreven voor de N 10 km?

Margot gaat verder waar ze gebleven was: "Ik had dat al langer besloten.

Ik hoorde vorig jaar dat het in het Fanny Blankers Koen stadion was. Dat ging door het virus niet door maar dit jaar dus wel. Ik dacht dat is toch mooi dat wil ik een keer meemaken. De wedstrijd was op zondagmiddag, 19 september. Ik voelde me niet zo super goed als bij de 10 km. Het was gewoon leuk. We liepen met alle leeftijdscategorieën bij elkaar, 15 vrouwen in totaal. Het hele weekend was het goed weer, behalve tijdens onze wedstrijd trok de wind weer aan en was het bewolkt. Geen Texelse wind maar je had er toch behoorlijk last van. Vroeger werd je geen Nederlands Kampioen, als er niet genoeg deelnemers in je categorie waren. Dat hebben ze veranderd. Je moet nu een bepaalde limiettijd, voor mij 21:48, lopen om in aanmerking te komen voor het kampioenschap. Elke 100 meter stond er een tijd klok. Je kon zo precies bijhouden of je tempo niet teveel inzakte. Ik ging de eerste kilometer met de groep mee en dat ging veel te hard. De tweede en derde kilometer gingen, door het snelle starten, niet goed en ik riep in mezelf: 'het moet harder, harder'. De laatste kilometer wist ik dat ik er dicht tegenaan zat, om kampioen te worden. Nu is het je kans. Komt misschien nooit meer. Alles geven op de laatste kilometer. Ik kwam zo verrot over de finish, dat ik helemaal niet op het digitale bord mijn tijd had zien staan. Het bleek 21:43,73 te zijn. Ik ben eerst even gaan zitten om bij te komen. Toen kwam het besef dat ik het had gehaald. Publiek was hoofdzakelijk familie en bekenden. Ik was blij verrast dat ik Rita en Jan tegenkwam. Hun zoon Pieter moest na mij nog een 200 meter lopen. Dat werd 26,85 (-0.6 m/s). Ik heb aan deze twee wedstrijden een goed gevoel over gehouden. Ik heb er weer zin en kijk uit naar een volgende wedstrijd. Welke dat is nog even afwachten. Er is gelukkig weer volop keus."

foto onder: start 5 km FBK stadion



Margot achteraan in het midden bij de start van de 5 km

NK 10 KM MANNEN		
1e M	Richard Douma	32:42
5e M45	Jordy Vinke	34:22
104 van de 271 Mannen M45 5 van de 28 nettotijd 34:18		
NK 10 KM VROUWEN		
1e V	Jasmijn Lau	33:26
16e V	Eva van Zoonen	35:55
3e V55	Margot van der Ven	44:16
60 van de 70 Vrouwen V55 3e van de 6 nettotijd 44:13		



Uitnodiging

Algemene Ledenvergadering AV Texel

Woensdag 13 oktober 2021, Clubgebouw, Sportpark Den Burg-Zuid,

aanvang 20.00 uur. Aanmelden gewenst, mail secretaris@avtexel.nl.

Bij klachten die horen bij Corona wordt men verzocht thuis te blijven.

Agenda

1. Opening vergadering
2. Vaststelling presentielijst
3. Ingekomen stukken en mededelingen
4. Goedkeuring notulen van vorige ALV
5. Jaarverslag 2020 bestuur
6. Verslagen 2020 commissies
- PAUZE**
7. Verslag penningmeester
 - a. Financieel verslag 2020
 - b. Begroting 2022



8. Verslag kascommissie en benoeming nieuw lid kascommissie
9. Vaststelling contributie 2022

10. Benoeming bestuursleden

Herverkiezing voorzitter Volgens schema aftredend per 01.04.2021 Martin Baptist. Hij stelt zich herkiesbaar.

Herverkiezing algemeen bestuurslid Volgens schema aftredend per 01.04.2021 Coen Schoonheden. Hij stelt zich herkiesbaar. **Vacant: algemeen bestuurslid** Volgens schema aftredend per 01.04.2023 Peter Bancken en Judith van Bleijswijk, per 3-11-2023 Johan van der Molen. Conform de statuten een vast schema. (Tegen)kandidaten voor bovengenoemde functies kunnen zich tot 10-11-2021 schriftelijk aanmelden bij het bestuur. Leden kunnen tevens tijdens de algemene vergadering bestuursleden kandidaat stellen gesteund door tenminste 3 leden.

11. Benoeming commissieleden.

Vacant: lid kantinecommissie

12. Rondvraag en Sluiting

Notulen ledenvergadering 3 november 2020.

1. Opening vergadering

Martin opent de vergadering om 20:02

2. Vaststelling presentielijst

De volgende personen nemen deel aan de vergadering:

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

3. Ingekomen stukken en mededelingen

Martin bedankt de vrijwilligers die het stokje overdragen.

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

4. Goedkeuring notulen van vorige ALV

De notulen zijn in clubblad van juni 2019 verschenen. Normaalgesproken zouden de notulen doorgenomen

worden, maar dat is vanwege het online format niet goed mogelijk. Martin vraagt of er vragen zijn over de notulen. Er zijn geen vragen, en de notulen goedgekeurd, met dank aan Loek Mensinga die de notulen heeft opgesteld.

5. Jaarverslag 2019 bestuur

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

6. Verslagen 2019 commissies

De verslagen van de commissies zijn eveneens in het clubblad verschenen, en worden een voor een afgelezen, en **Martin** vraagt of er vragen zijn. Er zijn geen vragen over de verslagen van de commissies.

Martien Baars merkt op dat dit een indrukwekkende lijst verslagen is.

Martin roept de leden op zich te melden om de commissies te versterken.

7. Pauze

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

8. Verslag penningmeester

a. Financieel verslag 2019

Peter geeft een powerpoint presentatie over het financieel verslag 2019. Er was een klein overschot op de balans in 2019. Crediteuren worden negatief aangegeven vanwege vooruitbetaling. Clubgebouw en materialen: deze posten zijn voornamelijk afschrijving. Voorraden is de clubkleding. Overlopende activa: dit zijn vooruitbetalingen voor volgend jaar. Overlopende passiva: deze posten moeten nog betaald worden in het voorgaande jaar. Het resultaat is negatief, maar de bijdrage van de Ronde van Texel maakt het uiteindelijk positief. Proefleden: dit waren er minder dan in 2018. De sponsoring van Stay Okay is afgelopen. De huisvestingslasten

waren wat hoger dan in 2018, evenals verzekering. Het clubblad was duurder, omdat nu drukkosten in rekening gebracht worden. Vragen over het financieel verslag:

Martien Baars: Waarom wordt de Zestig van Texel apart behandeld? Is het geld voor de Zestig van Texel onze spaarrekening? Antwoord: dit is zelfde als vorige jaren. **MB**: dat is niet meer nodig, het kan als elk ander evenement behandeld worden ondanks dat ze een eigen rekening hebben. **Martin**: indien nodig kan dit veranderd worden. **Peter**: het staat ook op de balans. **MB**: wil apart overleggen.

Jan-Jacob Rab: is het verstandig om de Zestig van Texel, vanwege de omvang van de omzet, nog uit de kas van AVT te regelen? Misschien is het beter dit apart te houden. **Martin**: dat is logisch. Martin zal een afspraak maken om dit uit te werken.

b. Begroting 2021

Peter presenteert de begroting van 2021. Er wordt geen rekening gehouden met corona, omdat het niet te voorspellen valt hoe het zal verlopen. De begroting is vergelijkbaar met die van 2020. Vragen:

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

9. Verslag kascommissie en benoeming nieuw lid kascommissie

Monique Lubach en **Theo Schraag** hebben het financieel verslag doorgenomen. Ze hebben geen zaken gevonden die niet in orde zijn, en stellen voor decharge te verlenen aan het bestuur voor de jaarrekening. De getekende verklaring moet nog gescand en naar Peter gestuurd. Vragen: er zijn geen vragen. Accoord

wordt verleend via de chatbox.

Theo treedt uit de kascommissie.

Martien biedt zich aan, er zijn geen tegenkandidaten, dus Martien wordt benoemd in de kascommissie. **Martin** bedankt de kascommissie.

10. Vaststelling contributie 2021

Peter presenteert het voorstel voor de contributie. Het voorstel is de contributies met 2% te verhogen. Bedragen voor de contributies aan de Atletiekunie zijn nog niet bekend. Vragen:

Martien Baars: de 2 aankomende wedstrijdleiders betalen alleen aan de Atletiekunie. Wat betalen juryleden? Antwoord: sommige zijn vrijwilliger, sommige gastlid, sommige lid. Trainers, die verplicht lid moeten zijn, betalen ook geen contributie indien ze niets afnemen van de AV Texel. De triatlon lidmaatschappen worden afgeschaft per 1 januari, de betrokkenen zijn ingelicht.

Martien Baars heeft een vraag over het gastlidmaatschap: kunnen we mensen die veel bijdragen alleen laten betalen voor clubblad? Antwoord: veel mensen kiezen er zelf voor om de vereniging te steunen door middel van een betaald lidmaatschap.

Mirjam: moeten we de prijs van het clubblad niet verhogen? Antwoord: het tientje is voor de portokosten. Een gedrukt blad wordt beter gelezen, en we nemen de kosten voor

lief.

Rita: de Wandelaars hebben een abonnement van 10 euro.

11. Benoeming bestuursleden

Volgens schema aftredend per 01.04.2020: Peter Bancken en Judith van Bleijswijk. Per 01.04.2021 Martin Baptist. Per 01.04.2021 Coen Schoonheden. Peter en Judith geven aan dat ze bereid zijn aan te blijven. Rob Rook neemt afscheid als secretaris, Johan van der Molen wordt benoemd als secretaris.

12. Benoeming commissieleden.

Martien Baars treedt aan in de kascommissie. Er is aangekondigd dat kandidaten voor commissies zich tot 26-10-2020 schriftelijk kunnen aanmelden bij het bestuur. Nog niemand heeft zich aangemeld.

Martin vraagt de vergadering decharge te verlenen aan het bestuur voor het gevoerde beleid over 2019. De ledenvergadering gaat unaniem accoord via de chat.

13. Rondvraag en Sluiting

Martien Baars: de kikamarathon is verschoven van november naar 17 april. Hoe is die datum tot stand gekomen? Antwoord: 6 feb kon niet want de evenementenhal was bezet.

Martin heeft aan de organisatie van RunforKiKa marathon doorgegeven dat er vanuit AV Texel reserves zijn

over een meerjarig evenement omdat wij al zoveel evenementen organiseren die de vrijwilligers belasten. Staatsbosbeheer heeft ook aangegeven dat hun ontheffing eenmalig is. Er zal met de organisatie worden overlegd. **Martien** heeft de route afgelopen met de organisatie. Het was een plezierig contact. Ze hebben zelf 65 vrijwilligers en voldoende verkeersregelaars, dit bestaat uit een mengsel van Texelaars en overkanters.

Martien Baars: beheert de evenementenkalender: er zijn enkele evenementen weggestreept, die voor eind december blijven nog even laten staan. **Martin** licht de nieuwe Coronamaatregelen toe: er mogen maximaal 2 personen samen trainen. Het is niet duidelijk hoe we dit kunnen/moeten uitvoeren. Het bestuur zal het protocol van de Atletiekunie in de gaten houden. We bieden voorlopig geen baantrainingen aan, en ook geen boscrossen.

Martin bedankt de leden voor hun deelname aan de ledenvergadering, en sluit de vergadering om 21:34

Jaarverslag 2020 AV Texel

Algemeen

Het jaar 2020 begon normaal voor de vereniging en voor het bestuur. Maar vlak voor de Halve Marathon van De Waal sloeg de Corona-crisis toe. In maart 2020 moest het bestuur besluiten om alle verenigingsevenementen stil te leggen tot 1 juni. Hiermee volgden we de oproep op van sportkoepel NOC*NSF en de AtletiekUnie. De Halve Marathon van De Waal werd uitgesteld. De Start to Run cursus ging niet door. De baantestlopen gingen niet door. De Hogebergloop werd afgelast. De Run4Kika Oosterend ging niet door. De ALV werd uitgesteld. Tot en met 28 april werden zelfs

ALLE denkbare activiteiten stilgelegd zoals trainingen, vergaderingen, overleggen en vieringen. Bestuurs- en commissievergaderingen gingen niet door, of werden online gehouden.

Zoals we nu weten bleef het daar niet bij. Als bestuur moesten we het hele jaar door scherp opletten hoe de regels iedere keer werden aangepast. Een vast punt op de bestuursagenda werd "Coronamaatregelen en effect op AV Texel". De ALV die gebruikelijk in het voorjaar wordt gehouden werd verplaatst naar het najaar en moest alsnog online plaatsvinden.

Na de zomervakantie van 2020 kwam er versoepeling van de maatregelen en konden we eindelijk weer iets

organiseren: een baantestloop op 17 september. De versoepeling was helaas van korte duur en er volgden nieuwe coronamaatregelen in het najaar. We moesten alle hardloophwedstrijden afgelasten en de trainingen aanpassen. Eind 2020 volgde er zelfs een lockdown zodat de baantrainingen voor senioren stopten.

En alsof 2020 al niet genoeg ellende had gebracht ontvingen wij eind december bericht dat Dick van der Weide onverwacht was overleden. Dick was één van de grondleggers van de Texel Halve Marathon en op talloze manieren van belang voor de atletieksport.



Atletiek Vereniging Texel

Den Burg Texel

www.avtexel.nl

Opgericht 18 juni 1984 – Atletiek Unie nr. 0004150 - KvK nr. 40636177
Atletiekbaan: Sportpark Zuid – Haffelderweg 48 – 1791 AS Den Burg
0222-760080

Ledenaantallen

Het totale ledenaantal is de laatste jaren redelijk stabiel. Echter, dat geldt niet voor de aantallen jeugdleden. Na een dieptepunt van 29 jeugdleden eind 2018 hadden we er gelukkig 39 eind 2019. Echter, een grote groep jeugdleden was in 2020 klaar met de middelbare school waardoor er wederom een flinke daling optrad.

Eind 2016 waren er 184 leden, waarvan 51 jeugdleden.

Eind 2017 waren er 172 leden, waarvan 41 jeugdleden.

Eind 2018 waren er 178 leden, waarvan 29 jeugdleden

Eind 2019 waren er 183 leden, waarvan 39 jeugdleden

Eind 2020 waren er 178 leden, waarvan 29 jeugdleden

Bestuur

Het bestuur bestond begin 2020 uit de volgende leden: Martin Baptist (voorzitter), Peter Bancken (penningmeester), Rob Rook (secretaris), Judith van Bleijswijk (bestuurslid jeugdzaken en coördinatie trainers) en Coen

Schoonheden (bestuurslid). Rob Rook verzorgde ook de ledenadministratie.

Eind augustus besloot Rob Rook om zijn functie als secretaris en ledenadministrateur neer te leggen. We zijn als bestuur heel blij dat we tijdens de ALV van 3 november 2020 Johan van der Molen konden benoemen als secretaris. Peter Bancken nam de ledenadministratie over.

Trainers

In 2020 waren er vijf seniorentrainers: Cees Timmer, Piet Bakelaar, Wolbert Broere, Margot van der Ven en Ellen Wisman. De vier jeugdtrainers voor zowel de technische nummers als het lopen waren Sven Engelman, Renate Daman, Judith van Bleijswijk en Dirk Heijnen. Wolbert gaf training aan senioren én jeugdleden.

De atletiekaccommodatie

Als bestuur zijn we in de weer geweest met het gebrekkige baanonderhoud en de hoogte van de baanhuur. We kregen 25 februari 2020 een brief van de gemeente waarin ze toegeven dat de baan al jarenlang gebreken vertoont en het niet is gelukt om de atletiekbaan

op voldoende niveau te houden. De gemeente liet weten een advies voor baanrenovatie aan de gemeenteraad voor te leggen. Dit advies lag plotseling op tafel op 20 augustus om op 1 september in de commissievergadering van de gemeenteraad te worden ingebracht. We vonden het onbegrijpelijk dat de gemeente ons niet had meegenomen in de voorbereiding. Het bestuur moest in korte tijd de stukken doornemen, strategie bepalen en een standpunt innemen. En natuurlijk volgde er overleg met diverse fracties van de gemeenteraad. Op 16 september besloot de gemeenteraad om te gaan voor volledige baanrenovatie van alle onderdelen tot een wedstrijdgeschikte atletiekbaan. De hoogte van de baanhuur moet nog worden vastgesteld.

Hardloopevenementen 2020

- Bos en Duin Wintercrossen, 12 jan., 26 jan. en 9 feb.
- 8e TexelTrail op 1 februari
- Baantestloop op 26 februari
- Baantestloop op 17 september

Jaarverslag van de redactie van het clubblad van Atletiekvereniging Texel 2020

Het gedrukte clubblad wordt nog steeds gewaardeerd en dat is fijn, althans dat horen wij zo in de wandelgangen. Ook afgelopen jaar verscheen het clubblad 5 keer. In de zomerperiode is er een pauze van 3 maanden voor het blad i.v.m. vakanties. Bijkomend feit, is dat er ook druk georganiseerd wordt van de zomerlopen. Dus is de pauze meer dan welkom.

De redactie bestaat nog steeds uit Cees Timmer en Rita Dogger. Uitbreiding zou mooi zijn, vooral voor de jeugdzaken. Daar schiet het nu vaak bij in. De laatste jaren worden er mensen geïnterviewd, aangezien er weinig tot geen wedstrijden zijn geweest in deze coronatijd. Spontaan kopie aanleveren gebeurt ook niet al te vaak. Bij de 9 lopende vragen worden de laatste tijd de atleten ook mondeling aan de tand gevoeld. Dit levert meer tekst op. Leigh Williams

van Combi Texel drukt het blaadje tegen kostprijs.

De opmaak van het krantje wordt ook nog steeds door mij gedaan. Het levert een aardig leesbaar resultaat op. Er wordt ook gekozen uit interessante stukjes van internet. Zodoende wordt het clubblad tenminste niet al te dun en steek je er ook nog wat van op. Het opmaken en verspreiden blijft een behoorlijke klus. Hulp is altijd welkom en we hopen dat door ons clubblad de leden toch iets meer clubbinding ervaren dan zonder ons verenigingskrantje. Wie weet er nog adverteerders voor in het blad? Meer advertenties zijn geen overbodige luxe, zeker nu we voor het drukken meer kosten betalen.

Namens de redactie Cees Timmer

Jaarverslag 2020 van de activiteitencommissie

De volgende personen maken deel uit van de activiteitencommissie: Wolbert Broere, Laurien Bakker, Monique Lubach, Hèlen en Loek Mensinga. In 2020 was er nog wel een nieuwjaarsborrel en was het weer een gezellige boel. De nieuwjaarsborrel is inmiddels een succes geworden en wordt steeds drukker bezocht. Daarna is alles in 2020 en 2021 afgelast in verband met Corona en zijn er ook geen vergaderingen meer van de activiteitencommissie geweest.

Namens de activiteitencommissie Loek Mensinga



Jaarverslag baanhuur 2020

In het begin van het nieuwe jaar lopen de aanvragen voor het huren van onze atletiek accommodatie gestaag binnen. Het rooster van de baanhuur voor de twee Paas weken begint aardig vol te raken, net als alle voorgaande jaren de drukste periode van de baanverhuur.

Vele Duitse atletiekverenigingen en trainingsgroepen komen naar Texel ter voorbereiding op het nieuwe seizoen. Oude bekende zoals Bedburg, Bergheim en Kleinenbroich, maar ook nieuwe clubs als Korbach.

De eerste vereniging die zich afmeld is AV 40 uit Delft. De perikelen rond het Covid/Corona virus doen hun besluiten het trainingsweekend te skippen. Door maatregelen van overheden is het onmogelijk met groepen een week op trainingskamp te gaan. Alle verenigingen moeten afzeggen en de atletiekbaan blijft leeg..... Geen drukte, gezelligheid en sportieve prestaties op ons sportpark. We weten nu wat voor impact de Corona crisis op onze samenleving heeft gehad (en nog heeft) in 2020.

Een enkeling trainde nog op de baan en in het najaar was er nog een klein groepje van Phanos uit Amsterdam. De inkomsten uit verhuur van onze atletiekbaan waren in 2020 nihil.

Coen Schoonheden

Jaarverslag Jeugdcommissie 2020

De jeugdcommissie bestond uit Renate Daman en Judith van Bleijswijk.

Op zondag 19 januari 2020 zijn trainers Sven Engelmann en Judith van Bleijswijk met drie jeugdathleten naar de 2e Jaap Wassenburg memorial van SV Noordkop in Den Helder geweest. Wilco van der Molen (JPA2) haalde zilver op de driekamp met 1317 punten voor Hoogspringen, Sprint en Kogel. Juul Wind (MPA2) en Isa Zutphen (MJD) behaalden ook mooie resultaten maar vielen buiten de prijzen.

Op zondag 9 februari 2020 was er een zwemuitje gepland maar dit is op de dag zelf nog gecancelld wegens weercode oranje voor een storm. Op zondag 8 maart is het uitgestelde zwemuitje wel doorgegaan: De atleten en trainers Renate Daman

en Judith van Bleijswijk verzamelden om 13:30 op de parkeerplaats bij het gemeentehuis en werden door een aantal aardige ouders met de auto naar Caluna gereden. Daar hebben we heerlijk gezwommen, spelletjes gedaan, gesnackt en wat gedronken. Vervolgens zijn we door dezelfde aardige ouders teruggebracht naar ons Clubhuis waar we patat hebben gegeten en ook nog een kwis hebben gedaan. Voor alle deelnemers was er bovendien nog een mooi rood gratis AVTexel shirt.

De week erop begon de lockdown en hebben we alle activiteiten en trainingen moeten staken.

Vanaf donderdag 30 april hebben we alle jeugdtrainingen weer hervat: twee keer per week buiten op de atletiekbaan. Hier waren, tegen vergoeding, ook jeugdleden van andere sportclubs welkom. Ouders en publiek mochten het sportcomplex niet betreden en wedstrijden en gezellige activiteiten konden helaas nog steeds niet doorgaan.

Judith van Bleijswijk

Jaarverslag 2020 van de Onderhoudscommissie.

De volgende personen hebben zich aangemeld voor het onderhoud aan het clubgebouw en de atletiekbaan: Toon van Beek, Poul Verhagen, Theo Schraag, Rob Rook en Loek Mensinga. De donderdagmorgen is de vaste ochtend, waarop van 09.00 tot 12.00 uur onderhoud wordt gepleegd aan het clubgebouw, materiaal en atletiekbaan. In 2020 is de koffiemachine vervangen en kwam vanaf maart door de Corona zowel de kantine als de baan grotendeels stil te liggen. Ondanks Corona groeide het onkruid wel door en moest er toch onderhoud worden gepleegd. Dat hebben we ook steeds gedaan en konden we tijdens en na de zomer een inhaalslag maken, toen alles weer beperkt open kon. In het najaar van 2020 werd begonnen met het opstellen van een programma van eisen voor de renovatie van de baan. De moeizame relatie met de Gemeente omtrent groot onderhoud en renovatie werd steeds duidelijker. Het schoonmaken van de baan door CSC wilde niet meer lukken door het achterstallig onderhoud. Steeds duidelijker werd dat een vervroegde renovatie van de baan de beste optie zou zijn, hetgeen ook na onderzoek van de AU werd geadviseerd. Inmiddels is de renovatie in 2021 gestart na een moeizame lobby bij de

Gemeenteraad, die het college van B&W heeft "overruled", zodat er een mooie accommodatie gerealiseerd kan worden. Helaas heeft Rob Rook de commissie inmiddels verlaten en kunnen we wel weer versterking gebruiken.

Iedereen is op de donderdagmorgen welkom om een handje te helpen. Er is altijd genoeg te doen rondom de baan/clubgebouw en de koffie staat klaar.

Namens de onderhoudscommissie
Loek Mensinga

Jaarverslag Trainerscommissie 2020

In 2020 had AV Texel negen vrijwillige trainers in dienst waarvan vijf voor de senioren: Wolbert Broere verzorgde de looptraining voor senioren op maandagavond op de baan en in september de cursus Start to Run op zondagochtend. Cees Timmer trainde de start to run vervolggroep op zondagochtend en gaf de deze groep ook training op de woensdagavonden. Daarnaast verzorgde hij als vanouds de looptrainingen voor senioren op dinsdag en donderdagavond. Margot van der Ven is vanaf september bijgesprongen als extra trainer tijdens de senioren trainingen van Cees en Wolbert zodat we 1,5 m afstand konden handhaven en in kleine groepjes konden trainen. Ellen Wisman en Lydia Verweij trainden op dinsdag de vrouwengroep. Piet Bakelaar gaf richting tijdens de duurloop op zondagochtend in de Dennen.

Vanwege Covid19 hebben de seniorentoerneringen stilgelegen tussen half maart en begin september. In die periode hebben de trainers loopprogramma's via de mail aan hun atleten gestuurd zodat deze toch effectief konden trainen.

Voor de jeugd waren vijf trainers beschikbaar: Renate Daman trainde de pupillen op donderdag. Op maandag werden de pupillen getraind door Sven en Judith. Vanaf september 2020 trainde Wolbert de pupillen op maandag. Sven Engelmann trainde de wedstrijdgroep junioren D en C op



maandag en donderdagavond. Dirk Heijnen verzorgde op dezelfde dagen algemene trainingen met iets meer accent op de werpnummers voor alle junioren (A, B, C, D).

Door Covid19 hebben de jeugdtrainingen stilgelegen van half maart tot 30 april. Daarna zijn alle trainingen buiten op de baan hervat binnen de toen geldende regels m.b.t. ontsmetting en afstand houden. Jeugdleden van andere verenigingen (ongeveer 8 kinderen) mochten via bemiddeling van de gemeente meedoen met onze trainingen.

Judith van Bleijswijk

Jaarverslag loopcommissie AV Texel 2020.

De loopcommissie bestaat uit de volgende personen: Cees Timmer, Piet Bakelaar, Gea van Gijssel, Jan Zijm en Rita Dogger. Het was een raar jaar. De winterserie boscrossen konden we nog net afmaken en toen was er corona. De halve marathon van De Waal was de eerste wedstrijd die niet doorging. De voorjaarsvergadering van de loopcommissie hebben we niet gehouden. In de zomer was er niets mogelijk. De Krimstrandlopen en de Turfveld-zomercrossen zijn beiden niet doorgegaan.

Voor het najaar leek er eerst weer wat mogelijk te organiseren en op 17 september hebben we in het bijzijn van Peter Bancken (bestuur), Margot van der Ven (baanlopen) vergaderd in ons clubgebouw. Dat kon mooi op anderhalve meter afstand. We bespraken daar hoe we de winterserie crossen mogelijk zouden kunnen organiseren, net als de winterbosloop. Daar de eerste cross altijd in de herfstvakantie valt, besloten we die in ieder geval niet te organiseren, vanwege de grote deelname (in coronatijd). Het kwam er echter helemaal niet van. De maatregelen werden aangescherpt en mocht er niets meer in de herfst. Zo is 2020 een heel mager jaar geworden wat betreft onze lopen. Normaal rond de 24 en nu maar 4.

Dat is erg weinig en heeft als gevolg dat er minder inkomsten binnen zijn gekomen.

Rita Dogger

Verslag TexelTrail 2020

Deze keer werd er voor het eerst gelopen vanaf De Krim Texel. De kleedruimtes en de horeca in 't Paviljoen waren perfect. We vonden de start/finish locatie voor de evenementenhal wat sfeerloos. Omdat het de eerste keer was vanaf de nieuwe plek was het voor iedereen van de organisatie wel wennen. Het parcours werd als heel mooi ervaren, en zeker door de marathonlopers. We willen liever meer marathonners want we doen er een hoop moeite voor. Het splitsingspunt in het parcours op het brede strand nabij Paal 30 leverde problemen op met verkeerd-lopers. De verzorgingspost bij Paal 28 had veel last van de harde zuidwestenwind. En ondanks het feit dat deelnemers zich moesten aanmelden voor het busvervoer bleken er meer gegadigden dan verwacht om 11:50 uur. TexelTours regelde snel vervangend vervoer, maar dat was een heel krap busje.

Tot slot: voor het eerst in de geschiedenis van de TexelTrail was er een ambulance nodig. Twee personen moesten even naar Den Helder. Eentje kon 's avonds weer naar huis, de ander moest voor de zekerheid een nachtje blijven. Onze arts Edy Stuyts deed de eerste opvang en daar waren we erg blij mee!

Martin Baptist

Jaarverslag 2020 van De Zestig van Texel

(door Martien Baars, eind sept. 2021)

Nieuwe datum en nieuwe commissie

De voorbereidingen van de 16ste editie in 2021 begonnen met discussies over de datum. Er was in de aanloop al Tweede Paasdag 5 april 2021 verkondigd maar een meerderheid in de vernieuwde commissie vond Pasen te druk geworden om het evenement verantwoord te organiseren. Met Rotterdam op de eerste zondag en de Halve van Den Helder op de tweede zondag van april, werd gekozen voor de laatste zondag van maart. Begin februari werd een persbericht over de nieuwe datum zondag 28 maart 2021 verstuurd, dat in de lokale media plus op Hardloophnieuws.nl verscheen. Daarin werd ook de vernieuwde commissie voorgesteld, met Jan Jacob Rab (vz), Ellen Berger-Okkels (secre), Arco Garritsen (penn), en Angela van Kolthoorn en Jan Nico van der Ploeg. Gebleven zijn Martien Baars (PR), Simon Lap (estafette), Henri Thunnissen (invitaties en 120 km), en Mikel Knippenberg (sociale media). In de loop van 2020 kwam ook Peter ter Burg de commissie versterken, als Wegwed-expert belast met de startlijsten en de uitslag-verwerking.

Wedstrijdleiding en parcours

Voor het plan van oud-wedstrijdleader Dick van der Weide om een cursus wedstrijdleider / scheidsrechter voor wegwedstrijden op Texel te geven, werden voldoende kandidaten gevonden: Jan Nico van der Ploeg, Coen Schoonheden, Jan Zijm en Frits van der Gracht. Door de uitbraak van de corona-crisis werd de cursus voor onbepaalde tijd uitgesteld. Ondertussen kwam Jan Nico van der Ploeg al wel met het ingrijpende voorstel om de start beneden bij het NIOZ te verschuiven naar het nood-opstelsterrein van de TESO. Bovendien werd besloten om de route weer via Paal 12 en de Jan Aijeslag naar De Dennen te leiden en de steile duinovergang van Paadje 14 te schrappen – in de vorige drie edities gebruikt vanwege de Paasdrukke. Punt van aandacht werd de tweede wisselplaats bij de Slufter: de Gemeente en SBB hadden het plan om hier het fietspad terug aan de natuur te geven en van de Zanddijk een fietsweg te maken. Uiteindelijk bleef het stuk fietspad tussen Slufterdijkje en de Sluftertrap toch intact.

Inschrijving en advertenties

Ondanks de onzekerheid van de corona-pandemie werden de voorbereidingen voor de inschrijving gestart. In de zomer werden de formulieren klaargemaakt voor de site inschrijven.nl van Iwan Oprins. Voor de 60 en de 120 km werd naast het Nederlandse formulier (met iDeal betaling) ook een Engels formulier voor buitenlanders (met incasso) gemaakt. Voor de

estafetteteams alleen een Nederlands formulier (met incasso). Ten opzichte van 2019 zijn de inschrijfgelden met 5 euro verhoogd om de kosten van een medaille te dekken – een historisch besluit van de vernieuwde commissie. De bedragen werden € 65 voor de 60 km, € 80 voor de 120 km en € 125 voor de estafette.

Met de Stayokay – het zenuwcentrum in het wedstrijdweekend – en met Appartementenhotel Bos en Duin – waar De Zestig altijd speciale gasten onderbrengt – werd overleg gevoerd over de arrangementen. Met advies van Rob Teisman werd de nieuwe advertentie bij Zilte Zaken samengesteld. In de aanloop naar 28 maart 2021 waren twee advertenties in Runner's World gepland, één vlak voor de opening van de inschrijving op 1 september, en één in december. Vanwege de corona-persconferenties werd de opening van de inschrijving naar 17 september verschoven, tegelijk met het verschijnen van de eerste advertentie. Er was met het tijdschrift ook een speciale actie: *“Namens de organisatie mogen wij twee wedstrijdpakketten weggeven. Het pakket bestaat uit een startbewijs voor de zestig kilometer, inclusief (2 of 3) overnachtingen met partner in appartementenhotel Bos en Duin. Hoe kun je meedoen? Ga naar de actiepagina en laat ons in maximaal*

zestig woorden weten waarom jij graag De Zestig van Texel wilt lopen.” Er kwamen meer dan 250 reacties en RW koos twee gelukkigen.

Ook lokaal werd aandacht voor de start van de inschrijving gevraagd. Alle beste Texelaars op de 60 km uit het verleden werden met een ‘lopertje’ bedacht. Dat eerbetoon ging naar Hanna Knippenberg - wijlen Jan Knippenberg deed als organisator mee aan de 60 km van 1991 - naar Joost Brouwer (1993 en 1995), Remko Nagtegaal (1999 en 2017), Erik van der Velden (2001, 2005, 2007 en 2009), André Schoo (2003), Jan van der Star (2011), Guido Banda (2013) en Robert Bakker (2015 en 2019). De uitreiking vond plaats in de showroom van RAB in Oudeschild op vrijdag 18 september.

Verloop van de inschrijving en besluit tot uitstel De start van de aanmeldingen ging in een recordtempo: op de eerste dag waren er al 300 inschrijvingen voor de 60 (en de 120) km, met weer opvallend veel ultradebutanten. Ondertussen bleven grote en kleine sportevenementen afgelast en werden de inschrijvers gewaarschuwd dat de organisatie zich eind november ging beraden of het evenement op 28 maart 2021 wel haalbaar was. Het tempo waarmee de goedkeuring en de productie

van coronavaccins op gang kwam, ging minder snel dan velen gehoopt hadden. Dat deed de organisatie op 1 december besluiten om De Zestig een vol jaar uit te stellen, naar zondag 27 maart 2022. Aan de afmelders onder de iDeal-betalers werd het volledige inschrijfgeld terugbetaald en de incasso bij de anderen was nog niet in gang gezet. In december en januari noteerden we 81 afmeldingen (13%) van de 624 inschrijvers op de 60 +120 km, terwijl 21 (20%) van de 104 ingeschreven teams zich lieten uitschrijven voor de estafette 4x15 km. Daarmee bleef het leeuwendeel van het voorwerk overeind.

Plotselinge overlijden van Dick van der Weide Half december werd de Texelse sportwereld opgeschrikt door het bericht dat Dick van der Weide in het ziekenhuis was opgenomen. Een hartstilstand gevolgd door een ongelukkige val met hersenletsel werd hem fataal. Op donderdag 17 december overleed Dick, 69 jaar oud. Voor de Zestig van Texel was hij een bezielend wedstrijdleader bij de edities van 2007 t/m 2019. In de media verschenen artikelen om zijn grote rol in de atletiek van het noorden van Nederland te benadrukken. Zo kreeg het rare atletiekjaar 2020 een wel heel bizar einde.



Na 3 maanden met alleen digitaal contact kwam de Zestig-commissie op 11 juni 2020 weer een keer lijfelijk bij elkaar. Van links naar rechts Arco Garritsen, Martien Baars, Mikel Knippenberg, Jan Jacob Rab, Ellen Berger-Okkels en Simon Lap. Het bord in de handen van Mikel zat ooit op de VW-bus die Jan Knippenberg begeleidde op zijn looptocht van Hoek van Holland naar Stockholm in 1974.

Krachttraining voor lopers: waarom is het een goed idee?

Er zijn lopers die een broertje dood hebben aan bijvoorbeeld krachttraining.

Voor hen geen core stability oefeningen of krachttraining. Met name de looeconomie lijkt echter baat te hebben bij bepaalde vormen van krachttraining.

Maar wat wordt er precies verstaan onder krachttraining? Kun je er ook zwaarder en/of langzamer van worden en hoe train je zo effectief mogelijk.

Als je een langeafstandsloper vergelijkt met een typische sprinter vallen de verschillen in lichaamsbouw direct op. Sprinters zijn over het algemeen wat forser gebouwd en beschikken over een omvangrijke spiermassa, zowel bij benen als armen. Langeafstandslopers zijn daarentegen vaak extreem mager, met duidelijk afgetekende spieren maar met een minimum aan extra gewicht. De grote spieren van de sprinter zijn het resultaat van trainingen waarbij maximale en explosieve kracht een grote rol spelen. De spieren van de langeafstandsloper zijn vooral getraind op uithoudingsvermogen. Hierbij is het een voordeel als de spieren niet te groot worden, zo zijn ze beter bereikbaar voor de omliggende bloedvaten die de spieren van zuurstof voorzien.

Beide atleten zullen dus op een andere manier gebruik moeten maken van krachttraining.

Maximale kracht?

Hoe groter de spiermassa, hoe groter de kracht die geleverd kan worden. Toch is opbouw van kracht ook voor een langeafstandsloper van belang. Bij elke stap moet een bepaalde hoeveelheid kracht worden geleverd. Als de kracht van een spier toeneemt dan blijft de hoeveelheid kracht die gegeneerd moet worden voor een bepaalde snelheid gelijk. Het percentage van de maximale kracht dat wordt gebruikt voor de stap wordt echter lager. Stel dat een loper een 5 kilometer in 20 minuten loopt en daarbij 50% van de maximale kracht gebruikt. Na een periode van krachttraining is zijn spierkracht toegenomen en heeft hij om deze snelheid van 4 minuten per kilometer nu nog maar 40% van zijn maximale kracht nodig omdat

zijn maximale kracht is toegenomen. Resultaat; de loper is efficiënter gaan lopen.

Maar is de loper ook zwaarder geworden?

Krachttraining; groter, sterker, zwaarder?

Krachttraining – mits goed uitgevoerd – zorgt ervoor dat een spier sterker wordt. Sterker wil niet altijd zeggen groter, en dus zwaarder. Vooral voor lopers die uitkomen op lange afstanden betekent extra gewicht, extra energiegebruik wat ten koste kan gaan van een economische loopstijl.

Sprinters daarentegen streven niet naar efficiënt lopen maar juist naar een maximale krachtexplosie in een zo kort mogelijke tijd. Wanneer je begint met trainen zit de eerste winst vooral in de aanpassing van



het zenuwstelsel; de zenuwbanen en zenuwcellen. Je lichaam leert om een bepaalde oefening uit te voeren en hier specifieke spieren effectief voor in te zetten.

Dit doet het lichaam onder andere door nieuwe zenuwbanen te ontwikkelen.

De aansturing van de spieren wordt door krachttraining efficiënter en meerdere spieren werken beter samen. Bij het gebruik van maximale gewichten wordt de tijd die nodig is om maximale kracht te ontwikkelen bovendien kleiner.

Pas na acht tot twaalf weken is het mogelijk dat er (bij trainen met

maximale gewichten en weinig herhalingen) sprake is van extra spiermassa door groei van de spiercellen (het aantal spiercellen blijft vrijwel gelijk). Deze toegenomen spiermassa hoeft geen toename van gewicht te betekenen als het de plaats van vetmassa inneemt. Naast continuïteit van training is er nog een aantal andere voorwaarden nodig waaraan moet worden voldoen om spiermassa te kweken.

Ten eerste ontbreekt het de meeste vrouwen aan mannelijke spieropbouwende hormonen, vooral testosteron. Ook speelt de eiwitconsumptie een belangrijke rol. Eiwit (tot 1.5-2 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag) vooral voor én direct na de training ondersteunt de opbouw van spierweefsel. Ook de totale energie-inname moet met het oog op spiergroei meer zijn dan het totale energie-verbruik. En dan kan het nog zijn dat je behoort tot de groep niet-responders; sommige mensen zijn niet in staat veel te groeien in spiermassa.

Voor een blijvend resultaat moet er ten minste drie keer per week getraind worden met minimaal 24 uur tussen twee trainingen. Hoewel de opbouw van spiermassa heel wat van je vraagt gaat de afbraak een stuk gemakkelijker. Al na een paar dagen begint het effect van een training te verdwijnen mits er een nieuwe training op volgt.

Krachttraining en looeconomie

De laatste jaren is er steeds meer wetenschappelijk bewijs dat krachttraining de looeconomie verbeterd. Een van de verklaringen voor deze verbetering is dat krachttraining zorgt voor een betere reflex. Hierdoor is de contact tijd bij de landing van de voet korter en wordt er beter gebruik gemaakt van de elastische energie. Ook kan krachttraining ervoor zorgen dat de pezen en spieren stijver worden waardoor de spieren meer kracht kunnen leveren met minder energie.

Er zijn genoeg oefeningen die je gewoon thuis kunt doen, dat maakt krachttraining niet alleen waardevol, maar ook laagdrempelig.



Waarom koffie goed is voor hardlopers?

Wat zijn de voordelen van koffie voor lopers?

Start jij de dag met een kopje koffie?

Wist je dat koffie ook voordelen heeft voor je hardloopprestaties?

Er zijn inmiddels honderden onderzoeken die hebben aangetoond dat het drinken van koffie fysieke inspanning bevordert. Het helpt je om sneller en verder te komen dan wanneer je zonder gaat. Dit effect geldt in studies van zowel duursporters als sprinters.

Sportprestatie wordt beter

Maar wist je dat koffie het beste werkt als je het op het juiste moment neemt? Wil je dat het je sportprestaties verbetert dan is een uur voor een wedstrijd de beste tijd om cafeïne te nemen. Daarbij is de regel niet: hoe meer hoe beter, want het is ook mogelijk om te veel te nemen. Uit onderzoek blijkt dat ongeveer drie tot zes milligram cafeïne per kilogram lichaamsgewicht alles is wat je nodig hebt om voordelen te zien. Als je meer neemt loop je het risico op het ontwikkelen van negatieve bijwerkingen, zoals duizeligheid, angstklachten en hartkloppingen.

Stimuleert je hersenen

Een ander voordeel van koffie is dat het je hersenen stimuleert. Een eerder gepubliceerd artikel onderzocht het verschil tussen de effecten van cafeïne en de effecten van de consumptie van koffie. Koffie bevat een

aantal stoffen (met inbegrip van polyfenolen), waarvan is aangetoond dat ze bij mensen met dementie, een positieve invloed op de gezondheid van de hersenen hebben.

Uitdroging

Dacht je dat koffie zorgt voor uitdroging? Uit verschillende studies blijkt dat het drinken tot ongeveer vijf koppen koffie weinig tot geen effect heeft op de hydratatie. Daarentegen hoef je niet per se de koffie door te slikken om er je voordeel uit te halen. Een recente studie uit het tijdschrift Applied Physiology, Nutrition and Metabolism suggereert dat de receptoren in je mond de aanwezigheid van cafeïne kunnen voelen en je prestaties kunnen vergroten, zelfs als je de koffie uitspuugt! Handig tijdens die laatste kilometers als je geen zin meer hebt in een sportgel.

Herstel

Daarnaast kan koffie ook helpen met je herstel. Een studie had fietsers twee dagen lang hard laten fietsen om hun glycogeenvoorraden leeg te trekken. Degenen die een herstel drankje dronken met koolhydraten en cafeïne herstelden hun glycogeenvoorraad met 66 procent meer dan degenen die alleen

koolhydraten dronken.

Wil je dus je hardloopprestaties verbeteren? Dan is een kopje koffie goud waard.

Drink je liever geen koffie? Er zijn genoeg recepten waar je koffiebonen aan kunt toevoegen. Wat dacht je van wat gemalen koffiebonen toevoegen in je smoothie?





Nieuwe jeugdleden:

Maxim Clausen, Pontweg 118, De Koog

Justa van der Vlerk, Heemskerckstaart 25, Oudeschild

Noah de Vries, Thijsselaan 23, Den Burg

Hendrik Franssen, Zuidhaffel 24, Den Burg

Dean Huizinga, Molenstraat 75, Den Burg

Elin Witte, Pater Witteplein 38, Den Burg

Nieuwe lid:

Janet Jager, Koetebuurt 7, Oosterend

Welkom bij onze club.

Sport met plezier en krijg met
atletiek een goede conditie



5 tips voor een duurzame loop

Hardlopen kán een milieuvriendelijke sport zijn. Welke tips breng jij al in de praktijk?

Wereldwijd lopen er ruim 150 miljoen mensen buiten hard, waardoor het een van de meest populaire en beoefende sporten ter wereld is. Als hardlopen je favoriete sport is, werk je niet alleen aan het opbouwen van je lichaamsbouw, maar heb je ook een sport gekozen die super milieuvriendelijk kan zijn! Je kunt namelijk overal beginnen met hardlopen, je hoeft niet te reizen om te beginnen en je hoeft niet op een locatie te zijn die elektriciteit gebruikt. Hardlopen is een van de meest duurzame sporten die er zijn. Hoewel het al een zeer milieuvriendelijke keuze is, zijn er

VERJAARDAGKALENDER

OKTOBER NOVEMBER

5-okt Wilfred Vendel

10-okt Justa van der Vlerk

17-okt Greta Zoetelief

19-okt Laurien Bakker

19-okt Jessica Witte

4-nov Maryse James

5-nov Judith Boersen

6-nov Gert Pansier

8-nov Janny Vlaming

8-nov Ruud Meedendorp

9-nov Joost van der Hoek

11-nov Corrie Witte

12-nov Geert Aarts

13-nov Jan Dogger

14-nov Ina van Sambeek

17-nov Cornelis Witte

22-nov Frank Versluis

27-nov Corrie de Jager

29-nov Jan Frederici

30-nov Judith van Bleijswijk

VAN HARTE GEFELICITEERD

verschillende manieren om ervoor te zorgen dat jouw run nog minder impact heeft op de planeet. We presenteren vijf tips om je run zo duurzaam mogelijk te maken:

Vermijd plastic flessen en gels voor eenmalig gebruik – tijdens het hardlopen is het belangrijk om gehydrateerd te blijven. Zorg ervoor dat je tijdens het hardlopen geen plastic fles voor eenmalig gebruik hebt, maar gebruik daarvoor in de plaats een navulbare fles gemaakt van bij voorkeur bio-plastic of plasticvrij materiaal. Veel hardlopers gebruiken energiegeles tijdens het hardlopen. Overweeg om de energiegeles voor eenmalig gebruik in afzonderlijke pakjes of sachets te doen en kies poeders of tabletten die je in een waterfles kunt mengen.

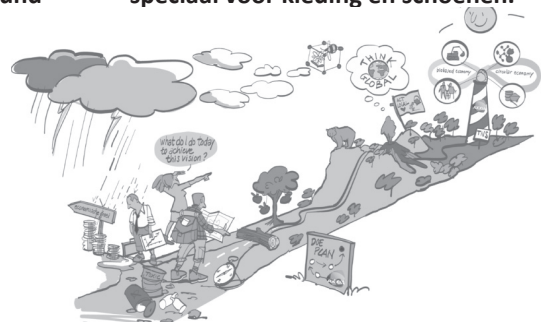
Ren dicht bij huis en race duurzaam – waar mogelijk start je je hardloopsessie vanaf je voordeur in plaats van ergens heen te reizen om te rennen. Kies ook voor wedstrijden die dicht bij je huis liggen, zodat je er naartoe kunt wandelen of fietsen. Natuurlijk zijn er enkele races verder van huis die je echt niet wilt missen, vooral omdat we er al zo lang op hebben gewacht. Probeer je aan te melden voor evenementen die worden gerund door organisaties die zich inzetten voor duurzaamheid. Eind 2019 werd de Marathon van Parijs de eerste volledig CO2-neutrale marathon en sindsdien volgden er velen.

Ren CO2-neutraal – om je run nog duurzamer te maken, is het kiezen van de juiste hardloopuitrusting een gemakkelijke stap

vooruit. Brooks heeft bijvoorbeeld een CO2-neutrale schoen geïntroduceerd, de Ghost 14, als onderdeel van Brooks' initiatief om in 2040 volledig CO2-neutraal te zijn. Daarnaast heeft Brooks de ambitie om alle materialen in haar producten om te zetten naar 100% gerecyclede alternatieven, gebruikt het verprocessen met een lage impact op het milieu en werkt met fabrieken die hernieuwbare energie gebruiken.

Plog onderweg – Een milieuvriendelijke hardlooptrend is plogging. Plogging is afgeleid van de woorden jogging en plukken en wordt door mensen gebruikt om het verzamelen van plastic afval tijdens het hardlopen te beschrijven. Je kunt er je doel van maken om tijdens elke run X aantal plastics weg te gooien. Je kan zelfs deelnemen aan plogging-evenementen van lokale plogging-groepen in jouw regio!

Doneer je hardloopschoenen – Als je schoenen geen kilometers meer hebben, kun je ze het beste recycleren of hergebruiken voor andere activiteiten dan hardlopen. Sommige schoenenwinkels accepteren oude paren en recycleren. Of breng je versleten paar naar een prullenbak speciaal voor kleding en schoenen.



Wolbert na zijn heupoperatie

Woensdag 8 september ging Wolbert onder het mes voor een nieuwe heup. De dag erna al naar huis. Nu tweeënhalve week later even gebeld hoe het gaat? Spring je alweer over het hek vraag ik aan ons loopwonder? "Nee, dat nog niet maar ik wandel alweer 4 kilometer achter de rollator. Het gaat goed ook heb ik weinig napijn. Ik slik af en toe nog een paracetamolletje en dat is het. De

fysio had ook gezegd dat mensen met een sportief verleden ook sneller herstellen. Zo zie je maar weer waar hardlopen goed voor is". Nog even en je loopt je rollator voorbij, grap ik terug. "Ja het gaat wonder boven wonder en wie weet krijg ik het nog een keer op mijn heupen." kaatst Wolbert de bal terug. Maar goed, alle gekheid op een stokkie. Het is mooi te horen dat het herstel prima verloopt. Voor wie Wolbert nog persoonlijk een hart onder de riem wil steken volgt hier zijn adres:

Herderhof 60, 1064 VV, A'dam



**NOTARISKANTOOR
HOOGERHEIDE**



DE NOTARIS OP TEXEL

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

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

WWW.NOTARISKANTOORTEXEL.NL

COMBI

TEXEL

TELECOM ■ FOTOGRAFIE ■ DRUKWERK

PARKSTRAAT 9 ■ 1791 CA ■ DEN BURG

0222 314 924 ■ INFO@COMBITEXEL.NL



- REPARATIES
- ABONNEMENTEN
- JUSTIN SINNER FOTOGRAFIE
- DRUKWERK
- LIKE ONS OP FACEBOOK



kpn



vodafone

T
Mobile

BLIJF VERBONDEN MET COMBI

Tex-Lin Hygiëneservice

Leverancier van schoonmaakproducten voor o.a.:

- interieurreiniging • sanitairreiniging • vloeronderhoud
- keukenhygiëne • zwembadreiniging • waterbeheersing
- desinfectanten

Kortom voor een schone leef-
en werkomgeving kunt u terecht bij:

TEX-LIN HYGIËNESERVICE

Schilderweg 251c, Oudeschild
Tel. 314927, fax 315084



**JOS KAGER
& PARTNERS** Financiële Dienstverlening WWW.JOSKAGER.NL
Bernhardlaan 109, Postbus 146, 1790 AC Den Burg
tel. 0222 - 312 833 • fax 0222 - 314 511 • info@woningaanbodtexel.nl

ASSURANTIËN - HYPOTHEKEN - MAKELAARDIJ





AV Texel
5,0 ★★★★★ (1 beoordelingen)

[Vind ik leuk](#)

AV Texel
nu ook op Facebook!



*blijft in
contact*

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

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

BELEEF ONZE BOERDERIJ

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

Rondeleiding: In de zomer Dinsdag en Vrijdag om 14.00 u

OPENINGSTIJDEN winkel

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

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

www.wezenspyk.nl

Garage Westend

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

SUZUKI
Official dealer

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

