CLUBBLAD

ATLETIEKVERENIGING TEXEL

38e jaargang · januari 2022 · nr.1

avtexel.nl

KLM URBAN TRAIL SERIES GRONINGEN

ROPARUN MAAR DAN ANDERS

EVA VAN ZOONEN 3E NK MARATHON

URBAN TRAIL GRONINGEN

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/

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 eind januari 2022
Wil je daar je verhaal in kwijt geef je kopy dan af vóór 20 jan.
Mail naar redactie@avtexel.nl (foto's apart bijsluiten)
Redactie: Rita Dogger en Cees Timmer

Atletiekvereniging clubgebouw
Haffelderweg 48
1791 AS Den Burg
0222 - 760080
www.avtexel.nl
www.hardlopenoptexel.nl
www.running.nl
www.hardloopkalender.nl
www.dutchrunners.nl

Contributie 2022				eenmalig		
		termijn-		wedstrijd-		
		bedrag	eenmalig	licentie	bij	Contributie
		contributie	bijdrage	(jeugd	eenmalige	AV Texel
		per maand	(verplicht)	verplicht)	betaling	per jaar
Categorie	Geboortejaar	(12x) 2022	2022	2022	jaar 2022	2022
Pupillen B/C	2012 en jonger	5,30	16,25	8,80	87,27	62,22
Pupillen A	2011/2010	5,30	16,25	8,80	87,27	62,22
D- junioren	2009/2008	5,70	17,15	15,65	100,12	67,32
C- junioren	2007/2006	6,80	17,15	15,65	113,69	80,89
B- junioren	2005/2004	7,50	17,15	15,65	122,15	89,35
A- junioren	2003/2002	8,30	17,15	15,65	131,33	98,53
Senioren	2001 en eerder	8,90	18,55	0,00	124,43	105,88
Senioren wedstrijdlicentie	2001 en eerder	8,90	18,55	25,05	149,48	105,88

Voor pupillen en junioren is de wedstrijdlicentie verplicht.
Bij maandelijkse incasso worden de AU bijdrage en wedstrijdlicentie in januari geïncasseerd incl. de eerste termijn.
Vanaf februari worden de volgende termijnen geïncasseerd.

Inschrijfgeld éénmalig	€ 5,00
Studentenlidmaatschap	€ 55,00
Gezinskorting bij 2 en meer leden	- € 13,00
Gastlidmaatschap	€ 27,50
Donateur / ondersteunend lid	€ 27,50
Abonnement op clubblad (bij verzending per post)	€ 10,00

Reglementen van de baan

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

Trainingsuren: *zie voor actuele tijden op de webssite, dit vanwege Corona*

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: ***zie voor actuele tijden op de webssite, dit vanwege Corona***

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

Vanaf eind september is tussen de regenbuien door gewerkt aan het aanbrengen van de kunststof toplaag van de atletiekbaan. Het regende best vaak en dat leverde veel vertraging op. Ook moesten hier en daar reparaties worden uitgevoerd aan het pas opgebrachte kunststof als gevolg van overvloedige regenval. Maar het is uiteindelijk wel gereedgekomen en vanaf 9 november kon er op het gloednieuwe kunststof gelopen worden. Met het aanbrengen van de belijning wordt gewacht tot het echt droog is, dus volgend voorjaar. De nieuwe LED-verlichting is ook nog niet geïnstalleerd. We hadden zin in een openingsfeestje voor de gerenoveerde baan, maar hebben besloten dit pas te doen als de baan ook echt helemaal af is. En omdat dit ons te lang duurt, gaat de activiteitencommissie aan de slag met het organiseren van een gezellig winterevenement. Tenminste, als het mag, want de coronamaatregelen worden weer steeds strenger...

Ondertussen is ook de voorbereiding van de 9e editie van de TexelTrail in volle gang. Het maximaal aantal deelnemers van 350 was bereikt in iets meer dan anderhalf uur. Terwijl ik dit schrijf is er alleen nog maar plek op de wachtlijst, maar die loopt ook al aardig vol.

Martin Baptist.

LOOPAGENDA
TURFVELD
WINTERCROSS-SEIZOEN 2021-2022
ZONDAGOCHTENDEN
19 dec - 9 jan - 23 jan en 13 feb

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

AANVANG INSCHRIJVEN: 9:45 UUR

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

mantje TEXEL WINTERBOSLOOP

ZONDAG 2 JANUARI

LIEFST ONLINE INSCHRIJVEN

vanaf 30 november via avtexel.nl

Nainschrijven vanaf 9:45 bij het Turfveld-

Start:

Jeugd tot en met 9 jaar 1250 m 10:31 uur

Jeugd 10 tot en met 12 jaar 2500 m 10:30 uur

Jeugd 13 en 14 jaar 2500 m 10:30 uur

Start 4.4 of 8.8 km vanaf 15 jaar 10:50 uur

ROPARUN MAAR DAN ANDERS

door Cees Timmer

Het coronajaar gooide roet in het eten voor de Roparun rondom Pinksteren 2020. Met een “lockdown” was het organiseren onmogelijk. Dit jaar rondom mei, juni stond het licht nog steeds op rood. Er werd aan een alternatief gedacht in het najaar en dan vanuit Landgraaf in Limburg een ronde door Nederland. Pinkpop werd “Poparun”. Het sein stond op groen. Peerke Reijnders liep ook als estafetteloper mee, met lichte knieklachten. Toch maar eens horen hoe het hem vergaan is.

HET BEGIN

Eerst maar eens vragen, hoe Peerke er bij is gekomen en wie hem daarvoor gevraagd heeft?

Rap van de tongriem gesneden, barst Peerke los: “Ja goeie vraag, rond januari 2020 heeft Maikel van der Gracht me gepolst of ik als fietser mee wilde gaan”. Dat jaar ging de Roparun vanwege Corona niet door. Vervolgens gaf Rick Siersma in het voorjaar van 2021 aan niet mee te willen doen aan een alternatieve Roparun in het najaar van 2021 en werd ik gevraagd om te lopen. Dus van de fiets af en lopen maar. Maar het kan nog gekker: ik had de XL proefloop op Texel gedaan. Daar viel ik dus in als reserveloper. Het was allemaal superleuk. Maar ik voelde dat het alles er omheen, niet echt bij me paste en zei dat ik ermee wilde stoppen. Toen werd ik gebombardeerd tot reserve-loper en mij werd gevraagd om mee te gaan naar Limburg omdat er een vaste loper was afgehaakt. Ik was dus twee keer reserve en heb alle twee keer gelopen. Kun je het nog volgen?”

DE LOOP

“We zijn zaterdag 2 oktober, met de autocross-bus van Jaap-Kees Snoeij, met 7 uur boot vertrokken naar Limburg. In Landgraaf startte mijn team bestaande uit Louise van der Sluis, Jan Frederici, Peter Visch en ik als startloper. Ik had me niet beseft dat de start , rond 14:00 uur, een hele happening was. Er werden veel foto’s gemaakt. Je werd als het ware opgetild door het enthousiasme. De fietser voor en achter je, hadden de route op hun gps. Ik hoefde alleen maar de fietser voor me te volgen. Geen kopzorgen over het parcours. De volgbus, die beschikbaar was gesteld door AB Texel, had de route op de navigatie en op een iPad en van te voren hadden ze de stopplaatsen bepaald. De chauffeur kon zo ook elke keer precies bij een kilometer stoppen, om zodoende te kunnen wisselen van loper. Je vraagt naar de route? Ik app je wel even de plaatsen die we hebben aangedaan. (Bij deze: Landgraaf-Gulpen-Maastricht-Elsloo-Stein-Susteren-Echt-Weert-Lieshout-Deurne-Venlo-Roermond-Sittard-Landgraaf) Als we door deze plaatsen liepen, was er weinig volk op de been. Het was voor mij dus de eerste keer. Ik hoorde van de anderen wel dat als je van Parijs naar Rotterdam loopt, het in België een aardig volksfeest is, langs de route. Ongeveer na 50 - 60 kilometer kwam er een wisselpunt en werden we afgelost door de andere ploeg. In totaal hebben we zo, per team, drie blokken gelopen. De eerste 2 etappes was er niets aan de hand met mijn tempo, spieren en knie. Super soepel en makkelijk net alsof je naar de bakker liep. Maar het laatste blok ging het wat stroever. Na een of twee keer gelopen te hebben, in dit blok, ging het alweer een stuk beter. We hadden het geluk dat we in de rustperiode gemasseerd werden en dat scheelde een slok op een borrel. Normaal heb je een cooling-down, daar was hier geen sprake van. Als vervanging, voor de spieren, was een massage meer dan welkom. In elke rustpauze probeerde ik twee uur te slapen. Als je net werd afgelost, at je eerst wat en na behandeling van je beenspieren nog even snel de ogen dicht. Ik wilde niet te lang slapen. Ogen open en dan na een paar minuten weer lopen, dat werkt niet bij mij.”

PECH ONDERWEG

“Er kwam echter nog bij dat we pech hadden met de grote bus, die kapot ging en we telkens vanaf het wisselpunt terug moesten rijden met kleine busjes, richting Elsloo, want daar stond onze “pechvogel”. En bijvoorbeeld als je bij Eindhoven vandaan kwam moest je eerst een goed uur rijden om bij de grote bus te komen en ook weer terug rijden kostte ongeveer dezelfde tijd. Er bleef dus tussen de 2 en 3 uur over om te ontspannen. We hadden Emile Seegers en Marian van Tatenhove als fietsers en in de volgauto zaten Frits van der Gracht en Gaime Vlaming. Persoonlijk vind ik het voor de fietsers het zwaarst. Ze rijden onder hun comfortabele snelheid, zo’n 12 kilometer per uur en moeten de hele afstand fietsen. Als loper word je groot onthaalt maar eigenlijk vind ik wat de fietsers doen een grotere prestatie. Zo langzaam fietsen en dan ook nog de kou, wind en de regen trosteren. Petje af! Daarentegen worden de lopers echt in de watten gelegd. Door Corona hadden ze de groep van ongeveer 175 teams verdeeld in tweeën. De ene groep liep linksom en de ander rechtsom. Halverwege kwamen we dus aardig wat lopers tegen. Dat was wel weer leuk en bemoedigend.”

LOL IN LOPEN

“Het weinig slapen, beperkte facilitaire mogelijkheden en het vele stoppen en opstarten is echt niet mijn ding. Het waren nu maar 3 blokken terwijl het normaal altijd 5 blokken zijn, had ik denk dat helemaal niet getrokken. Uiteindelijk ben ik wel blij dat ik het gedaan heb. Het is toch iets magisch met de groep zo bezig zijn. In principe ben ik nu gestopt, maar als ze echt helemaal niemand meer kunnen vinden, dan sta ik natuurlijk voor zo’n mooie club klaar. Ik zou dan wel voor het lopen kiezen i.p.v. fietsen. De volgende uitdaging is nog wel een keer een marathon lopen. Dat lijkt me ook wel gaaf om mee te maken. Ook gaan we, dat is het plan, nog met een clubje naar de VS om een loop te doen. We hebben (Pablo, Guido, Arnold en ik) een gezamenlijke pot, waar we elke maand geld instorten. Als er genoeg gespaard is, steken we een keer over en willen daar zeker lopen. We zoeken dan een mooie uitdagende loop uit, maar dat hoeft geen marathon te zijn. Het gaat vooral om de lol, die je samen beleeft en dat is voor mij, naast een goede conditie, de grootste drijfveer om te sporten.”

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 loopeconomie 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.

Allebei 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 langeafstandsatleet 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 voldaan 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 trainen 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 tenzij er een nieuwe training op volgt.

Krachttraining en loopeconomie

De laatste jaren is er steeds meer wetenschappelijk bewijs dat krachttraining de loopeconomie verbetert. Een van de verklaringen voor deze verbetering is dat krachttraining zorgt voor een betere reflex. Hierdoor is de contacttijd 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.

Eva van Zoonen derde bij Nederlands Kampioenschap Marathon

door Cees Timmer

Het is alweer 20 jaar geleden, dat Eva als 17 jarige van Texel verhuisde naar Egmond Binnen. Ze bleef lopen en op atletiek. Hylas en verschillende atletiekverenigingen in Amsterdam, waar ze studeerde en ook in Haarlem werd er gelopen, om tenslotte te landen bij AV Castrium. Daar waar ze sinds vier jaar traint bij Team Distance Runners van Guido Hartensveld en vijf jaar serieus op lange afstanden. Toch maar eens horen hoe deze prestatie tot stand is gekomen. Dus gebeld naar Castrium en ondanks dat we elkaar zo lang niet meer hebben gesproken, klinkt het als vanouds.

TEAM DISTANCE RUNNERS

Eva vertelt over haar trainingen: "Ik zit dus bij het Team Distance Runners en Guido Hartensveld is mijn trainer. We zijn met zo'n dertig atleten uit het hele land met hardlooptalent. Er zijn wel hulptrainers maar Guido, bepaalt naar aanleiding van de trainingen wat je individueel moet gaan doen. Je prestaties bij de trainingen worden bijgehouden in een soort logboeksysteem. Aan de hand daarvan en hoe je je voelt, wordt door Guido bepaald wat je vervolgtrainingen zijn. Het is dus niet echt een strak trainingsschema. Drie keer in de week hebben we gezamenlijk looptrainingen. Dit is de kern. Dan hebben we een keer met zijn allen krachttraining. Voor de rest doe ik duurlopen voor mezelf. Het is dus vaak trainen, meestal twee keer per dag. Tijdens de "Lockdown", hebben we een klein tijdje niet op de baan mogen trainen. Maar als groep zijn we wel doorgegaan met voldoende afstand, onder leiding van Guido. Het was te doen en ook een goede uitlaatklep. Gelukkig is het nu weer wat normaler geworden en trainen we op zondag bij Schoorl in het bos en op donderdag, hebben we op dit moment circuittraining in de sporthal en dinsdag tempo's op de baan. Er is ook een vriendengroep baanatleten, die gaat te trainen in Apeldoorn in de hal van Omnisport. De wegatleten, zoals ik, doen dat niet."

WERK, GEZIN EN LOPEN

"Welke wedstrijden ik loop gaat in overleg. We hebben als groep wel een paar nationale wedstrijden, die we altijd doen. Ik heb dus ook eind augustus de NK 10 km wegwedstrijd in Venhuizen gelopen, meer als voorbereiding voor de marathon. Ik was in het voorjaar al begonnen met het opvoeren van het aantal kilometers. 12 weken voor de marathon begint dan de specifieke voorbereiding. Ik heb daarom ook nog in Kopenhagen een halve marathon gelopen. In Nederland waren er nauwelijks wedstrijden, met een behoorlijk deelnemersveld, vandaar dat ik daar liep. Ik ben nu wel veteraan, dat heet dan nu masters, maar ik schrijf me nog steeds in bij de senioren en doe dan ook in de wedstrijd in die klasse mee. (*Cees: als ze bij de V35 had meegedaan, was ze dik eerste geworden nummer 1 had daar namelijk 2.52.22)* Je vraagt hoe ik het doe met al die trainingen en dan mijn werk en een jong gezin? Dat is inderdaad wel een dingetje. Het is in ieder geval heel strak plannen. Corona kwam eigenlijk goed van pas, want voor mijn werk, onderzoeker bij de Nederlandse Brandwonden Stichting, kon ik prima thuiswerken en tussendoor een training plannen, dat kwam eigenlijk heel mooi uit. Het lastige is, dat je na je trainingsarbeid goed moet rusten. Dat schiet er nog wel eens bij in. Het is wel een dingetje wat beter zou kunnen. De kinderen worden al wat ouder. Joris is 7 en Marlin is alweer 10. Ze worden wat zelfstandiger dus dat gaat ook makkelijker. En Guido *(Guido Kaandorp Eva's man)* doet ook het nodige, daar heb ik een goeie aan. Ik train ook wel eens 's morgens heel vroeg en dat gaat me goed af."

MARATHON VAN AMSTERDAM

Ik ging, in Amsterdam, weg op een schema van 3:48 - 3:50 per kilometer. Ik ben wel behoorlijk snel van start gegaan want er liep een vrouw voor me, die op de derde plaats liep voor het Nederlands Kampioenschap,. Ik dacht: ik moet haar wel een beetje in de gaten houden, dat ze niet te ver wegloopt. Ik wist niet goed of ik moest gokken dat ze zou instorten of niet. In mijn hoofd speelde mee, dat ze zo hard ging, dat zal ze toch een keer moeten bekopen. Ik heb zelf toch ook mijn tempo opgevoerd in het begin. Daardoor heb ik geen negatieve split kunnen lopen en heb de tweede helft vier en een halve minuut moeten inleveren. Na 30 kilometer werd het, zoals bij de meeste lopers, echt wel zwaar. Kilometertijden liepen wel op maar het was toch nog redelijk binnen de perken. In de ideale situatie had ik rustiger moeten starten en dan had ik op het eind meer over gehad. Maar ja, het was ook nog eens een

wedstrijd voor het Nederlands Kampioenschap en dan loop je tactisch toch anders. En over dat het me is gelukt, ben ik meer dan tevreden. Ik had die vrouw, die derde liep ingehaald en toen ik het stadion in kwam, werd het nog door de speaker omgeroepen dat ik derde lag. Toen wist ik het zeker en dat gaf me vleugels naar de finish toe. Na de streep naar de persruimte en vrijwel meteen moesten we naar het podium. Daarna nog naar de dopingcontrole. Het was het allemaal waard en daar train je ook hard voor. Ik ben super tevreden."

Snelheid	15.69 km/h	
gemiddeld	03:49 min/km	
Club	AV Castricum	
Naam	Eva van Zoonen	
Split	Tempo	Tijd
5 km	3:42 min/km	18:28
10 km	3:43 min/km	37:03
15 km	3:41 min/km	55:28
20 km	3:47 min/km	1:14:22
21.1 km	3:44 min/km	1:18:28
25 km	3:48 min/km	1:33:18
30 km	3:50 min/km	1:52:27
35 km	3:55 min/km	2:12:00
40 km	4:02 min/km	2:32:12
42.195 km	4:11 min/km	2:41:23

EN NU VERDER

"Het was mijn tweede marathon. In de Coronatijd, heb ik een marathon in Zwitserland gelopen. Het werd speciaal georganiseerd voor atleten, die zich wilden plaatsen voor de Olympische Spelen, dat was echter voor mij niet het geval. Er was wel ruimte voor mensen, die een goede tijd wilden lopen. Ik werd daarvoor dus uitgenodigd. Het waren 9 rondjes om een vliegveld. Gelukkig wel vlak maar erg geestdodend. Het waaide wel behoorlijk hard en ik was alleen en het was niet ideaal. Mijn eerste liep ik in 2:47. Achteraf dus geen gekke tijd. Ik ben nu wel weer aan het denken aan de volgende wedstrijden. Met de coaching overleg ik om de wedstrijdplanning te bespreken. Het cross-seizoen komt er weer en ik denk aan de 7 heuvelenloop en volgend jaar de marathon van Rotterdam, die in april gepland staat en waar dan het Nederlands Kampioenschap aan vasthangt. Als het zo lekker gaat wil je natuurlijk meer lopen en ik kijk er nu al naar uit."

Bedankt Eva, je hebt je een van je eerste hardlooppassen toch bij AV Texel gezet. Getraind door o.a. trainer Michel Gomez, zijn wij ook twee beetjes trots. Zelf zeg je nog dat je veel baan- en crosswedstrijden liep aan de overkant in de AV Texel tijd en dat je specialiteit de 400 meter was met een PR van 59:53 in 2007. Dat is zeker noemenswaardig.

Uitslagen van Eva bij wegwedstrijden AV Texel						
Naam	Afstand	Cat.	15-11-98	20-12-99	24-01-99	
Eva van Zoonen	3100 m.	MJB	12:44	13:08	13:11	
Bos en Duincross-competitie 1999-2000						
Naam		Cat.	31-10-99	19-12-99	30-01-00	13-02-00
Eva van Zoonen	2925 m	MJB	12:43	12:14	12:06	13:07
Bos en Duincross-competitie 2000-2001						
Naam	2925 m.	29-10-00	12-11-00	26-11-00	28-01-01	
Eva van Zoonen	MJA	12:09	12:10	12:07	12:11	
UITSLAGEN KONINGINNELOOP OOSTEREND					km/uur	
Eva van Zoonen	Oudeschild	M13-16 1710 m	6:13	1e	16,50	30-04-97
Eva van Zoonen	Oudeschild	M13-16 3420 m	13:25	1e	15,29	30-04-98
Eva van Zoonen	Oudeschild	M13-16 1710 m	6:17	1e	16,33	30-04-99
Eva van Zoonen	Oosterend	M13-16 1710 m	6:19	1e	16,24	30-04-00
Uitslagen De Krim Strandloop 4 km				km/uur		
Eva van Zoonen	Oudeschild	M13	17:39	13,60	16-7-1997	
Eva van Zoonen	Oudeschild	M15	19:20	12,41	28-7-1999	
Eva van Zoonen	Oudeschild	M16	16:03	14,95	26-7-200	
Eva van Zoonen	Oudeschild	M16	17:43	13,55	16-8-2000	
Uitslagen Winterbosloop						
Eva van Zoonen	Oosterend	M 10 t/m 12 jr 2,4 km		11:25	1e	31-12-95
Eva van Zoonen	Oosterend	M 10 t/m 12 jr 2,5 km		10:34	1e	29-12-96
Eva van Zoonen	Oudeschild	M 13 t/m 16 jr 4,1 km		17:14	1e	27-12-98
Eva van Zoonen	Oudeschild	M 13 t/m 16 jr 4,1 km		17:26	1e	02-01-00
Uitslagen Open Texelse Crosskampioenschappen						
Eva van Zoonen	Oosterend	M t/m 12 jr 1.2 km		5:02	1e	01-02-96
Eva van Zoonen	Oudeschild	M t/m 16 jr 3.8 km		17:38	1e	27-02-00
Eva van Zoonen	Oudeschild	M t/m 16 jr 3.4 km		16:39	1e	25-02-01
BEDRIJVENESTAFETTE			**28-05-2001**			
4 x 1113 m wielerbaan	**cumulatief**	**individueel**				
Theodora Hoeve	06:15	06:15	Anneke Hoogenbosch			
	11:33	05:18	Teake Swart			
	15:45	04:12	Maurits Koorn			
	19:44	03:59	Eva van Zoonen			
Uitslagen Dennenloop A.V. Texel						
Eva van Zoonen	Oudeschild	M12	2EM	13,16	1e	27-10-96
Eva van Zoonen	Oudeschild	M13	2EM	13,16	1e	19-10-97
Eva van Zoonen	Oudeschild	M13-16	2EM	13:18	1e	17-10-99
Eva van Zoonen	Oudeschild	M13-16	2EM	13:00	1e	15-10-00
Halve marathon De Waal 1996						
Eva van Zoonen	Oudeschild	M 11	1,2 km	04:50	1e	
UITSLAGENLIJST 25e HALVE MARATHON DE WAAL 11-13-2006						
Eva van Zoonen	Amsterdam	V 16-34	10,6 km	46:32		
AV AV Texel Sprintgala 24 maart 2001 sprint 50 m						
Eva van Zoonen	AV Texel	MJB		7.94	3e	
Uitslagenlijst Texel Halve Marathon		**Den Burg - Zondag 26 september 2010**				
Eva van Zoonen	KAV Holland	10 km	Bruto 56:41		Netto 55:49	

5 kilometer in 30 minuten? 9 tips

Wil jij 5 kilometer binnen 30 minuten lopen, maar blijf je hangen op een niveau boven het halfuur?

Dan zetten we hier negen tips op een rijtje om sneller te worden op deze mooie afstand.

Je weet precies waar je voor traint: je wilt 6:00 /km lopen, dit tempo komt in je trainingen regelmatig terug. Het is goed om fysiek en mentaal alvast te wennen aan deze snelheid.

Uiteraard hoef je niet alle tips tegelijkertijd op te pakken, kies twee of drie tips uit om mee aan de slag te gaan.

1. Intervallen

Doe je nog geen intervaltraining, dan is een intervaltraining een gouden aanvulling op je trainingen. Met intervaltraining kun je in korte tijd veel snelheid winnen. De kunst van deze training is om snelheden te lopen die je (nog) niet gewend bent. Zodat je lichaam de prikkel van deze hoge snelheid leert kennen. Er zijn tientallen soorten intervaltraining, we geven hier drie mogelijke intervallen.

Na een warming up kun je 8 x 200 meter lopen in 63 seconden*. Je merkt dat de eerste 200 meter prima gaat en dat het in de loop van de serie pittig wordt. Na een intensieve 200 meter kun je 200 meter heel rustig dribbelen.

Een andere training is intervallen met 400 meters. Loop 8 x 400 meter in 2:10 / 2:18. Na 400 meter loop je 200 meter heel rustig om bij te komen.

2. Trainer of maatje

Een intervaltraining is 1000 x leuker en makkelijker als je een trainer hebt of een loopmaatje met hetzelfde doel. Heb je nog geen trainer of maatje? Laat dan een reactie achter onder dit blog en zeg waar je woont, wellicht heb je snel een inspirerende trainer of een inspirerend maatje gevonden.

3. Start hard

Vijf kilometer kan ver zijn. Maar ook niet weer niet. Als je niet gewend bent om diep te gaan en je wat huiverig bent voor verzuurde benen, is het goed om hard te starten en jezelf voor te nemen om het eerste deel harder te lopen dan het tweede deel. Vaak kun je – met een hoge hartslag en een snelle ademhaling – de laatste 2 kilometer nog wel doortrekken. Het klinkt wat vreemd, maar het werkt goed om jezelf voor te nemen om na 3 kilometer spijt te hebben van je harde start, in plaats van iets over te houden. Start met branie en de kans op een PR is groot.

4. Krachttraining

Neem in je training, of op andere dagen, oefeningen op met squats. Niet zomaar een squat maar squats waarbij je springt. Dat verbetert de afzet in je hardlooppas. Ook lunges zijn uitstekend voor een sterker setje benen.

5. Looptechniek

Heb jij nog niet eerder gericht iets gedaan met je looptechniek? Dan is het goed om met je techniek aan de slag te gaan. Techniektraining kun je uitbreiden door te trainen op armzwaai, kniehef, afzet en nog veel meer. Zonder trainer hoef je niet op alles tegelijk te letten, dan is het goed om je pasfrequentie te trainen. Ervaar of een hogere pasfrequentie goed voelt en je sneller maakt. Wil jij van een techniektrainer horen welke loopstijl het beste bij je past? Dan kun je een sessie doen bij de beroemde techniektrainer Franklin van Doesburg.

6. 1 kilometer in 6:00 /km

Naast de intervaltraining is het goed om ook tijdens een andere training 1 kilometer te kiezen om 6:00 /km te lopen. Zo leer je aan te voelen wat het tempo is én je lichaam went aan je gewenste snelheid. Het is prima om tijdens een rustige training 1 kilometer te kiezen (bijvoorbeeld de derde of vierde kilometer van je training) om op 6:00 /km te lopen.

7. Train 3 keer per week

Met één training per week onderhoud je wat je nu aan conditie hebt, met twee trainingen per week bouw je langzaam op. Wil je echter snel conditie opbouwen én sneller worden? Dan is 3 trainingen per week ideaal.

- Interval
- 6 kilometer rustig lopen (6:25 /km) met 1 kilometer 6:00/km
- 7 kilometer in een tempo van 6:25 / km

8. Val wat kilo's af

Ben je een paar kilo zwaarder dan nodig is? Dan helpt het enorm om wat kilo's af te vallen. De calculator van Ron van Megen en Hans van Dijk werkt inspirerend om wat af te vallen. Je kunt in hun calculator je huidige gewicht en je PR invullen, dan zie je wat er met je tijden gebeurt als je een paar kilo afvalt. Voorbeeld: je bent 82 kilo en je PR op de 5 kilometer is 31:10. Val je 4 kilo af dan loop je met hetzelfde vermogen geen 31:10, maar zit je al op 29:39. Ben jij benieuwd hoe dat bij jou zit? Vul hier je gewicht en je PR in.

9. Lopen op vermogen

Pas je al veel van bovenstaande tips toe en blijf je toch hangen op hetzelfde niveau? Dan kan een Stryd uitkomst bieden. Stryd is een (wel vrij dure) vermogensmeter waarmee je gericht op vermogen kan trainen. Het grote voordeel van Stryd is dat je een trainer op je schoen hebt zitten, die iedere training analyseert en meeneemt in de analyse. Zo kun je gericht je intervallen en duurtrainingen op vermogen doen en weet je zeker dat je slim traint op basis van je huidige vorm.

Jaap Witte loopt Marathon Rotterdam

door Cees Timmer

Eindelijk weer een marathon, die gelopen kon worden. Amsterdam een week eerder en de marathon van Rotterdam op 24 oktober, toch de grootste van Nederland, een echt loopfestijn. Jaap koos voor de laatste. Op 13-10-19 liep hij de marathon van Eindhoven in 2:59:36. In het interview in het clubblad zei Jaap toen: ''Volgend jaar denk ik na, over de marathon van Rotterdam, daar word je ingedeeld, naar je verwachte eindtijd dus loop je met mensen, die hetzelfde tempo lopen, dit was ook het geval in Eindhoven en dat werkt prima." Toen kwam het coronajaar en dit jaar werd hij verplaatst van april naar oktober. Dat liep niet helemaal zoals Jaap gepland had. Toch maar eens horen wat er allemaal speelde in de voorbereiding.

VOORBEREIDING IN DE SOEP

Het is dinsdagavond, 2 dagen na de loop, en de eerste vraag is: hoe het nu met de spieren is gesteld? Jaap klinkt niet ontevreden en begint zijn verhaal: "Het valt wel mee met de spieren. Ik heb gisteravond nog in Den Helder een rondje gelopen bij de training aldaar. Dat viel niet echt tegen. Wel een beetje stram maar gelukkig niet heel erg. Ik loop dan naar de baan en dan doen we meestal een half uurtje een rondje door Den Helder en daarna nog wat rondjes baan.

Ik had de marathon van Rotterdam ongeveer twee jaar geleden in de planning. Na Eindhoven in 2019, zou ik doortrainen voor de Rotterdam van 2020, die niet door ging. Dit jaar weer een kans, dacht ik. Lekker in de winter de training weer oppakken. Ik heb dan iets meer tijd, om goed op te bouwen. Ik was super fris en zou met een goede conditie aan de start verschijnen. Drie weken van tevoren, wat afbouwen en rustiger aan om supercompensatie te bewerkstelligen. Toen werd hij afgelast vanwege het coronagebeuren. Viel mijn hele voorbereiding in de soep. Ik voelde dat ik goeie benen had en de trainingen gingen ook fantastisch. Ik baalde daar enorm van. In de zomer bleek dat de Rotterdam Marathon in oktober door zou gaan. Ik kon in de zomer niet echt doortrainen. Ik kwam dan bij jou op de dinsdag op de training in het bos en liep dan nog een of twee keer in de week. Dat is natuurlijk veel te kort voor de 42 km. In september heb ik het wel weer opgepikt maar je kunt niet in een kleine twee maanden je kilometers zodanig op schroeven, dat je weer in goede doen komt. Ik had wel een schema van Raymond Koen, maar die is voor 3 maanden en het moest in 6 weken. Toch maar zo goed en kwaad als het ging kilometers maken. Eigenlijk hetzelfde verhaal als Eindhoven, waar ik ook zo'n korte voorbereiding had."

DE WEDSTRIJD

"De dag ervoor hadden we een hotelletje vlakbij Rotterdam geboekt. Ik was samen met Noordkoppers Daniël Spijker en Jacco Kat. De volgende dag tien minuten met de trein en we waren op het Centraal station. Op naar de Coolsingel, waar we ons startnummer konden halen en kleren konden inleveren. Ik heb toch een heel eind met Daniël samengelopen. We hadden een schema van drie uur, als doel. Maar ik moest hem later toch laten gaan. Het is natuurlijk een stuk drukker als je het vergelijkt met de marathon van Eindhoven. Er staan zoveel enthousiaste mensen langs de kant. Dat is echt super gaaf. Het begin van de marathon ging redelijk. Het was wel druk maar ik kon vrij snel ruimte vinden om hard te lopen. Er liepen ook "pacers" voor ons met vlaggetjes van drie uur. Die hielden we een klein beetje in de gaten, dan moest het goed komen. De gangmakers liepen eigenlijk iets te snel. Tussen 4:05 en 4:10 de kilometer, terwijl 4:15 je naar 3 uur brengt. Maar het zit dan toch in je hoofd, dat je bij die vlaggetjes moet blijven. Misschien had ik meer naar mijn lichaam moeten luisteren. Bij de halve kwamen we door in 1:28:30. Eigenlijk iets te snel, maar toen gingen de kilometers tellen en werd het zwaarder. Bij kilometer 26-27 moesten we de Erasmusbrug weer over en daarna nog een viaductje toen brak het wel een beetje. Ik moest Daniël daar laten gaan. Na 30 kilometer had ik het wel gehad. Het werd afwisselend wandelen en joggen. Dan lever je, qua tijd heel wat in. De klassieke valkuil, te snel starten, waar ik ook weer intrap. Natuurlijk kon ik de schuld geven aan de te korte voorbereiding. De benen waren helemaal leeg. Ik had tussendoor genoeg gedronken en gegeten, daar lag het niet aan. Aan het weer lag het ook niet, goeie temperatuur en een lekker zonnetje. Soms zelfs een beetje fris. Toen ik wist dat ik de drie uur niet zou halen, gaat dat ook in je hoofd ronddwalen. Waarom je helemaal kapot lopen voor een paar minuten. Met de kans dat je veel langer nodig hebt om te herstellen. Ik keek wel op mijn klokje en dacht als ik blijf wandelen dan duurt het helemaal lang en probeerde mijzelf weer een beetje opgang te duwen. Er stonden ook veel mensen langs de kant die je aanmoedigen. Daar kreeg ik toch weer de energie van om te gaan hardlopen. "

DE ZESTIG

Volgend jaar weer een kans Jaap, dan is de marathon weer in april. Heb je daar al idee in?

Jaap zijn antwoord is resoluut: "Nee, dat gaat hem niet worden. Ik ga de Zestig lopen en vanaf nu trainen voor deze uitdaging. Dat is het plan. Zo moet ik deze marathon van Rotterdam dan ook maar zien als voorbereiding daarvan. Het schema moet nog gemaakt worden. Het zal voornamelijk worden, dat de ene duurloop in de week steeds langer wordt. Tijdens de marathon, heb ik ook gelletjes genomen en dat pakte gunstig uit. Mijn maag protesteerde niet en dat is weer meegenomen voor het rondje van Texel. Al met al ben ik, ondanks het wandelen en tegenvallende tijd, redelijk tevreden over Rotterdam. Ik weet waar het aan lag en dat is een geruststelling en geeft vertrouwen, om er vol voor te gaan. Op naar het volgende doel."

Daniël Spijker eindtijd 3:03:47
en Jacco Kat eindigde in 3:46:46
eindtijd Jaap 3:13:28

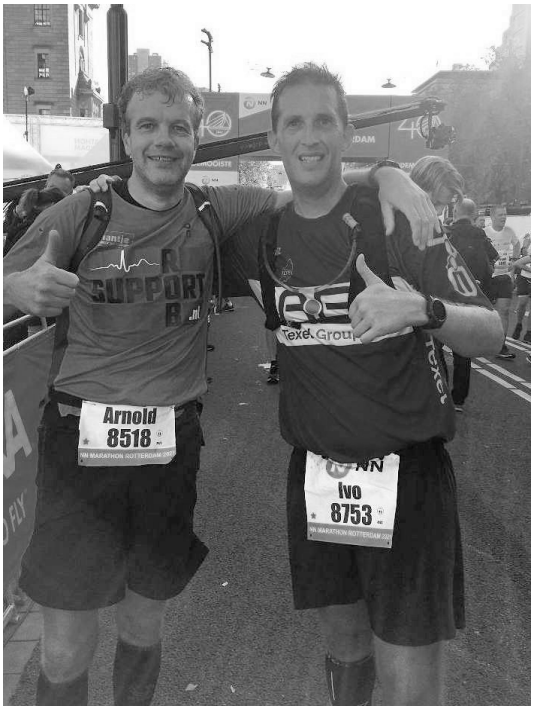
Arnold Leijstra en Ivo Huizinga lopen Rotterdam

door Cees Timmer

Het is donderdagavond en Arnold vraagt via de app of hij kan komen trainen. Dat is goed en na de training vraag ik hem wanneer ik hem het beste kan bellen. Dat is al de volgende dag. Nu zit de marathon niet alleen in de benen, maar ook nog goed in het geheugen. Toch nieuwsgierig hoe het gegaan is.

OP NAAR ROTJEKNOR

Ik hoef maar één vraag te stellen: wanneer het plan ontstond om de marathon van Rotterdam te gaan lopen? en Arnold brandt los: “Na de Zestig van 2019, was het plan om de Rotterdam in 2020 aan te doen. Ik had me al ingeschreven. Toen ging deze niet door vanwege het virus. In 2021 uitgesteld en verschoof hij van april naar oktober. Ik heb samen met Ivo veel getraind. Veel kilometers gemaakt en serieus aangepakt. Ivo iets meer dan ik. Zelf had ik wel wat last van pijntjes hier en daar en van mijn heup en knie maar dat ging gelukkig snel over. Toen was het zover. Zaterdag zijn we naar Rotterdam gegaan. Startnummer gehaald en nog een rondje gedaan om sfeer te proeven. We hadden daar een B&B besproken. Speciaal voor ons, werd een pastamaaltijd bereid. De nacht daar doorgebracht. De volgende ochtend op tijd naar het bedrijf waar Ivo werkt. Het is naast het Centraal Station gehuisvest. Konden we mooi de auto kwijt. Beter kon het niet. We gingen wandelend naar de start. Het begon rustig. We hadden wel een tijd in ons hoofd om binnen de 4 uur te finishen. Ivo wilde graag 3:50 lopen. Speciaal via een schema van internet, dat onze leidraad was voor de trainingen, moest het lukken. Het was best druk en dan staan er ook nog mensen in het verkeerde, te snelle startvak. Toen begon Lee Towers te zingen. Daarna klonk de wedstrijdtoeter voor de wedstrijdlopers. Wij startten in het derde vak om 10:14 uur. Het ging voortvarend en ons tempo zat er goed in. Drinken hadden we zelf mee en we dronken bij de verzorgingsposten nog water. Ik had het shirt van Rob Daalder nog aan, waar ik De Zestig in had gelopen. Rob was Feyenoordsupporter en ik had met Mirjam, zijn vrouw, afgesproken dat ik bij de Kuip een “selfie” zou maken. Dat was wel even een moment om bij stil te staan en dat tijdens een loopwedstrijd. Je beseft dat je met de neus op de feiten wordt gedrukt, dat we in deze wereld te gast zijn en niet weten voor hoe lang. Na 6 kilometer moest ik te wateren. Ivo is doorgegaan en bij kilometer 15 haalde ik hem weer in en zijn we samen verder gegaan. Bij de kilometer 35 heb ik het voortouw genomen en ben voorop gaan lopen. Ivo kon eerst nog volgen maar later hing hij er toch wat aan en moest me, ongeveer bij kilometer 39 laten gaan.



Ik finishte een minuutje voor hem in 3:49:47 en Ivo in 03:50:44. Het doel was bereikt en zelfs de tweede halve 3 minuten sneller gelopen. We hadden misschien iets meer tijd ervan af kunnen snoepen, maar we hebben echt behoudend gelopen. Eigenlijk een beetje toe gedwongen omdat het zo druk was, dat als je sneller wilde lopen je steeds lopers zou moeten inhalen. Dat loopt niet lekker en geeft onrust en stress. Na afloop zijn we rustig teruggelopen, spulletjes en kleren opgehaald en bij Ivo zijn werk, zes hoog een biertje gedronken en zo konden we mooi over de gebeuren heen kijken. In de auto gestapt, richting Texel en bij de Mac gestopt, want je wil toch wel weer wat vettigheid naar binnen na zo’n energieverslindende bezigheid. We gingen zo dicht mogelijk bij de ingang staan, want we voelden de spiertjes wel. Ik had weer van die nitrotape gebruikt. Daar zitten stoffen in voor je spieren. Het is goed voor je herstel en ik had eigenlijk maandag geen noemenswaardige last van spierpijn en heb dinsdag weer een rondje van 7 kilometer gelopen en gisteren weer op de club getraind en vandaag, vrijdag heb ik samen met Ivo 8 kilometer uitgelopen. Dit was mijn tweede officiële marathon. De eerste was van Amsterdam. Ik heb in de training , in januari van dit jaar, ook een keer de marathonafstand gelopen, maar ergens nog een koffiepauze van een half uur ingelast. Ook omdat de batterij van mijn telefoon leeg was, vanwege dat het zo koud was en hij opgeladen moest worden.

Al met al was het een hele leuke ervaring. Ik zou willen zeggen tegen mensen, die een marathon willen lopen: ga naar die van Rotterdam, want je weet niet wat je meemaakt.”

DIT SMAAKT NAAR MEER

Zijn er al plannen voor de toekomst? Arnold antwoordt kordaat: ”Ja, volgend jaar de marathon van Berlijn. Op 27 september tegelijk met de Texel Halve Marathon. Tussendoor zal er ook nog wel wat op het programma staan. De TexelTrail komt er weer aan en ik sta nog ingeschreven voor De Zestig. Als ik nu door blijven trainen, was deze van Rotterdam echt een goede training, een soort generale. Ik denk elke dag nog wel aan De Zestig maar tijdens deze marathon niet. Je weet dat je na vier uur klaar bent. Je loopt hem natuurlijk ook heel anders. Bij De Zestig moet je dan nog anderhalf uur. Dat is dan wel een dingetje. Ik wil het toch gaan proberen. Ik weet wat me nu te wachten staat. Na de finish van mijn eerste Zestig zei ik voor de microfoon: dit nooit meer! Maar 14 dagen later was dat omgedraaid in over twee jaar weer! Ik moet wel een doel hebben anders loop je maar wat en sla je ook weleens een training over omdat het niet uitkomt. Ik heb een mooi boek gelezen, dat gaat over de Barkley Marathon, volgens kenners de zwaarste ultraloop in de wereld. De Nederlander, die daar aan heeft meegedaan, zei dat je juist moet gaan lopen als het regent en rotweer is om je mentale weerbaarheid te trainen. Mooi weer is voor watjes. In de winter natuurlijk met een lampje op kan je ook trainen en op de baan loop je in ieder geval veilig. Intervallen zijn niet mijn favoriet, al doende train ik zo ook mijn mentale kracht. En waar een wil is, is zeker een hardloopweg!”

Arnold Leijstra		
Gem.Snelheid	11.02 km/h	
Gem. Tempo	5:27 min/km	
SPLITS KM.	**TEMPO**	**TIJD**
5 km	5:39 min/km	28:14
10 km	5:35 min/km	55:48
15 km	5:29 min/km	1:23:12
20 km	5:27 min/km	1:50:25
21.097	5:26 min/km	1:56:23
25 km	5:28 min/km	2:17:44
30 km	5:27 min/km	2:44:57
35 km	5:24 min/km	3:11:57
40 km	5:23 min/km	3:38:53
42.195	4:58 min/km	3:49:47

Ivo Huizinga	
10.97 km/h	
5:28 min/km	
TEMPO	**TIJD**
5:39 min/km	28:14
5:31 min/km	55:47
5:29 min/km	1:23:11
5:27 min/km	1:50:25
5:25 min/km	1:56:22
5:28 min/km	2:17:43
5:27 min/km	2:44:57
5:24 min/km	3:11:57
5:25 min/km	3:39:00
5:21 min/km	3:50:44

Jaap Witte	
13.09 km/h	
04:35 min/km	
TEMPO	**TIJD**
4:12 min/km	20:59
4:11 min/km	41:53
4:11 min/km	1:02:48
4:12 min/km	1:23:46
4:18 min/km	1:28:29
4:15 min/km	1:45:03
4:23 min/km	2:06:57
5:09 min/km	2:32:41
5:50 min/km	3:01:51
5:18 min/km	3:13:28

Hoe lang gaat een hardloopschoen mee?

De juiste hardloopschoen is erg belangrijk. Het verkleint de kans op blessures en zorgt ervoor dat jij comfortabel kan blijven rennen. Een hardloopschoen gaat helaas niet een leven mee. De functionaliteit neemt met de tijd en het aantal kilometers af. Weet jij wanneer jouw hardloopschoen toe is aan vervanging? Wij geven je 4 punten waar je op moet letten.

1. Hoe vaak loop je hard?

Na ongeveer 700 kilometer op je hardloopschoenen zijn deze toe aan vervanging, omdat de demping vermindert of zelfs verdwijnt. 700 kilometer lijkt misschien ver en je kan je er wellicht niets bij voorstellen, maar bij 2 rondes van 6,5 kilometer per week zit je daar na een jaar al aan. Het gaat dus sneller dan je denkt. De 700 kilometer is echter een gemiddelde. Wanneer jij precies toe bent aan nieuwe schoenen is ook afhankelijk van je hardloopstijl, gewicht en de ondergrond waar je wekelijks op loopt. Let dus niet alleen op de afstand, maar ook op andere punten die je vertellen of je schoenen toe zijn aan vervanging.

2. Hoe lang heb je de schoenen al?

Al een behoorlijke tijd uit de flow en wil je nu weer volop beginnen? Zelfs al heb je nog niet veel op je hardloopschoenen gelopen, de

demping gaat ook achteruit als je schoenen gewoon in de kast staan. Na verloop van tijd verhardt namelijk het rubber in de zool. Staan jouw hardloopschoenen al 3 jaar of langer in de kast? Weg ermee.

3. Hoe zien je schoenen eruit?

Kijk onder je hardloopschoenen naar de zolen. Hoe zien die eruit? Ziet het loopvlak er versleten en afgeschaafd uit? Tijd voor nieuwe schoenen. De zool gaat langer mee dan de demping, dus als de zool er versleten uitziet, dan is het aan te raden om niet door te rennen met deze schoenen en nieuwe aan te schaffen.

4. Heb je pijntjes?

Heb je de laatste tijd last van wat pijntjes hier en daar? Het kan een teken zijn dat je schoenen toe zijn aan vervanging. Misschien is bijvoorbeeld de demping verminderd. Bekijk sowieso bij pijntjes altijd je schoenen, want ook al zijn ze nog niet oud, misschien zijn ze wel verkeerd voor jouw voet en loopstijl. Neem ze mee naar een hardloopspeciaalzaak en laat een professional ernaar kijken.

Erachter gekomen dat je nieuwe hardloopschoenen nodig hebt?

Koop niet zomaar hardloopschoenen online zonder iets te passen, maar laat je adviseren door een professional in een hardloopspeciaalzaak. Maak gebruik van hun kennis, ervaring en meetinstrumenten en vind zo jouw perfecte schoen. Vergeet niet je oude hardloopschoenen mee naar de winkel te nemen, want op basis van het slijtagepatroon van jouw schoen kan de expert in de winkel jou nog beter adviseren.

URBAN trail Groningen

Op 24 oktober hebben wij, Mirjam , Martien, Annie, Jeroen, Simon, Kees, Toon, Peter en Jan de Urban trail gelopen. Op een sportieve manier een stad verkennen is het concept van Urban trails. Wij kozen voor de stad Groningen. We vertrokken met de boot van 8 uur, om aanwezig te zijn op de laatste start van 11.00 uur, het was prachtig mooi zonnig weer. Na een rondrit door het centrum, langs volle parkeerplekken vonden we uiteindelijk een parkeerplaats niet ver van de Ossemarkt, waar de start was. Hulde aan onze chauffeurs Kees en Toon, ik doe het ze niet na.

Vanaf 9.00 tot 11.00 uur werd om het kwartier gestart, voor een goede verdeling van de 3500 deelnemers .Van belang bij de urban trails is niet de snelheid, maar de beleving. Vanaf de start werd meteen duidelijk hoe leuk dit evenement is, iedereen was in opperbeste stemming , zonder haast te maken genoten we van wat de stad te bieden heeft. Gezellig keuvelend liepen we door Theaters, Kerken, een synagoge, een brouwerij, prins Claus conservatorium, Hanzehogeschool ,Supermarkten, Scholen, Target lasergame, Provinciehuis, hortus botanicus en door leuke achterommetjes en parken en er was veel muziek. In een studenten soos werd ons een biertje aangeboden waar de meesten van ons dankbaar gebruik van maakten. De stemming zat er goed in, een bandje voor het provinciehuis zorgde voor extra sfeer en vrolijkheid, aansluitend verder gelopen door de vergaderzaal, waar we ook uitleg kregen. Onder het schilderij religie en vrijheid, van Hermanus Collenius lieten we ons fotograferen. Rond 13.00 uur waren we als 1 van de laatsten weer terug op de startlocatie Ossemarkt, waar ieder een medaille en versnapering kreeg aangeboden.

In een cafe restaurant in het gezellige centrum van Groningen verbleven we nog enkele uurtjes, om uiteindelijk de boot van half 6 te kunnen halen.

Tot slot: De Urban trails, in welke stad ook, zijn de moeite waard en in elke stad een ander avontuur. Snelheid is niet belangrijk, beleving wel. We kijken terug op een supergezellige dag die voor herhaling vatbaar is.

Jan van Dijk

GEZOCHT CLUBGEBOUW SCHOONMAKERS

Het onderkomen wordt nu door Annelies schoon gehouden.

Dat doet ze in haar eentje. Petje af! Ze wil echter afbouwen!

NIET VAAK!

Als er zich genoeg mensen aanmelden, dan hoef je misschien maar een keer per maand of zelfs om de zes weken een uurtje vrij te maken en je helpt de vereniging uit de brand……..

Wil meer informatie wat het allemaal inhoudt?

Bel dan met Annelies 06 304 384 62 of mail a.graaf@texel.com

NEGEN LOPENDE VRAGEN

Wil je je even voorstellen?

Ik ben Hendrik Franssen en ik ben 19 jaar. Ik woon aan de Zuidhaffel met mijn ouders en zusje. Ik zit in het laatste jaar van het Murmellius in Alkmaar.

Wanneer was het begin van je atletiekloopbaan?

Dat was in groep 7 geloof ik. Toen mocht ik een paar keer meedoen met vrienden die toen op atletiek zaten. Ik ben wel tussendoor 5 jaar gestopt, omdat het niet paste met school. Toen we vorig jaar in lockdown moesten, had ik weer genoeg vrije tijd om er weer een sport bij te doen en ben weer op atletiek gegaan. Waren die online lessen toch nog ergens goed voor.

Heb je nog een doel op atletiekgebied?

Ik wil in ieder geval aan wedstrijden meedoen, want dat heb ik tot nu toe nog niet gedaan. Op nationaal niveau zou helemaal mooi zijn. Ik zou dan meedoen bij de onderdelen speerwerpen en sprint, want daar ben ik redelijk goed in. Estafette ook trouwens.

Wat is je meest bijzondere sportervaring?

Dat is toch wel met zeilen. Er gebeurt eigenlijk altijd wel iets bijzonders, als er bijvoorbeeld iets misgaat en er dingen afbreken. Maar het meest bijzondere was toen ik een groepje tuimelaars zag zwemmen. En bruinvissen zijn ook altijd wel speciaal. En wat bij atletiek de meest bijzondere gebeurtenis is? Dat is toch wel dat ik bij de eerste training die ik deed de speer verder gooide dan de grote jongens. Ik had het dus nog nooit gedaan. Misschien als ik die 5 jaar door was gegaan met trainen dat ik wel echt goed was geworden.

Waar erger je je aan?

Dat is een lastige. Ik erger me niet snel ergens aan maar ik kan slecht tegen mensen die niet goed voor dieren zorgen en mensen die niet eerlijk zijn.

Waar mogen ze je voor wakker maken?

Iets waar ik altijd wel voor in ben is golfsurfen en vooral als de golven clean zijn, het windstil is en een zonnetje erbij, daar mogen ze me best om vijf uur voor wakker maken.

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

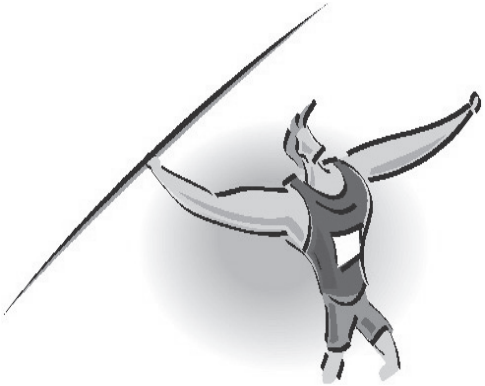
Dat is niet zo bijzonder. Gewoon pizza vind ik het lekkerst. Het liefst op het strand, gezellig ’s avonds met vrienden.

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

Catamaranzeilen is bij mij sport nummer een. Twee is dan atletiek. Eigenlijk ga ik al volledig voor zeilen trouwens, de Olympische Spelen zijn mijn doel. Misschien te ambitieus maar je moet ergens voor gaan.

Wie wil je volgende keer in deze rubriek terugzien?

De eerste, die ik vroeg, wilde niet en de nummer twee was al geweest. Dus nog even zoeken.



DE KRIM KIKA MARATHON

gelopen door Marnix de Witte en Lutz Lohse

door Cees Timmer

Het is zaterdag 20 november, een sombere herfstdag. Westenwind, kracht vier en een temperatuur van 11 graden. Goed loopweer maar de wind speelt toch parten, als je hem tegen hebt. Marnix de Witte en Lutz Lohse wagen zich aan de ruim 42 kilometer. Het is natuurlijk ook om aandacht te creëren voor kinderkanker en daarvoor geld in te zamelen. Eerst maar eens aan Marnix gevraagd hoe het gegaan is. Het is zaterdag in de namiddag en de marathon is gelopen, als ik hem opbel en hier volgt zijn verhaal over de afgelopen ochtend.

Marnix loopt door met blessure

Mijn eerste vraag heb je hem gelopen? Marnix antwoordt direct enthousiast: "Ja zeker ik heb hem volbracht en uitgelopen. Ik moest wel want het is tenslotte een sponsorloop. Het was een lustrum, mijn vijfde marathon. Dat ik hem dit keer hem helemaal uitgelopen heb, daar is eigenlijk alles mee gezegd. Het ging niet al te best. Het was een van mijn minste marathons tot nu toe. Vorig jaar, toen hij niet door ging, heb ik hem officieus gelopen. Toen ging het van een leien dakje en liep ik hem in 3:51, tijdens de lockdown. Ik dacht, dat moet ik vandaag kunnen evenaren. Maar bij kilometer 27, schoot er kramp in mijn hamstring. Dit had ik nog nooit gehad en zeker niet tijdens mijn eerdere marathons. Het ging meteen bergafwaarts. Om de paar kilometer, ben ik gestopt en mijn zoon, die mee fietste, kon me dan masseren op de pijnlijke plek. Maar het schoot er op meerdere punten in. Ik liep dan wel weer stukjes door, maar moest ook weer onderbreken en dat schoot niet erg op. Echter het gaat ook in je hoofd meespelen. Aan het weer lag het niet. Ik liep in een korte broek. Heb het niet koud gehad op de beenspieren. Het was zelfs warm te noemen. Alleen met tegenwind was het wel zwaarder. Het strand rondom de vuurtoren was goed te doen. Via de dijk naar Oosterend en van Bargen naar de Nederlanden, hadden we de wind volop op de kop."

Schema in duigen

"In augustus 2020, had ik het plan opgevat, om deze marathon te gaan lopen. Ik sta sympathiek tegenover het doel dat Kika voor ogen heeft en ik hou van lange afstanden lopen en met een doel traint het nog makkelijker. Ik heb echt op een schema gelopen en me daar aan gehouden. Ik hou niet van die schema's van sportrusten waarbij je langste duurloop 14 km is. Ik ben meer van de ouderwetse modellen. Kilometers maken, want dan ben ik in mijn element en zo was ik conditioneel ook goed voorbereid voor deze marathon. Ik was, toen ik over de finish kwam ook helemaal niet moe. Alleen de hamstrings lieten me vandaag in de steek. Ik had al in de week ervoor wat last van de rug en hamstring gehad en me ook nog laten behandelden door de fysio, maar dat was uiteindelijk niet toereikend. Maar waar het precies aanlag, dat blijft gissen. Ik weet een ding: wat achteraf misschien wel roet in het eten heeft gegooid, is dat ik twee weken terug nog meegedaan heb met Waanzin. Toen is mijn rug opgaan spelen. Het was midden in mijn afbouwweken. Eigenlijk had ik rustiger aan moeten doen en dan is 120 km fietsen en allerlei capriolen uithalen, niet zo'n beste voorbereiding voor een marathon. Maar al met al heb ik hem op karakter uitgelopen. Stoppen was geen optie. Ik moest voor mezelf door omdat ik mijn sponsoren ook niet graag teleur wilde stellen. Nu ik hier weer zit, voel ik wel wat pijntjes. De hamstrings in rust spelen minder op. Toch een keer goed laten masseren, dan ben ik hopelijk weer snel boven jan. Ik heb de marathon rondom de vier uur gelopen, daar ben ik dan weer wel tevreden over. Bovenaan staat dat ik erg heb genoten en dat laatste stuk pijnlijden hoort ook een beetje bij de marathon. Wat wel jammer was dat door de coronamaatregelen, de loop aardig uitgekleed was. Het zou normaal een gigantisch feest moeten zijn. Het publiek werd node gemist. De domper van de maatregelen lag er toch dik bovenop."

Denk je al aan een volgende marathon? "Ik denk er zeker aan. Als er volgend jaar een mooie marathon op mijn pad komt, wil ik die zeker gaan lopen. De Zeeuwse Kustmarathon, die ik al drie keer gelopen heb en die ik dit jaar niet kon lopen vanwege verschillende afspraken, staat bovenaan mijn lijstje. Bij de Texeltrail heb ik me ook opgegeven voor de marathonafstand. Dus die zit in de pijplijn en ik moet de afgelopen marathon maar als training zien. Wat ik nog even wil memoreren, is dat het parkoers langs mijn huis ging en Marleen, mijn vrouw, had daar een Kika marathonvlag opgehangen en er stonden wat publiek wat mij een extra boost gaf om door te gaan. Dit alles geeft mij en de burger moed om door te gaan met lange afstandlopen, waar toch mijn hart en inspiratie ligt. Wat ik uiteraard nog wel wil vermelden, is dat ik mijn doel volledig heb behaald: 1800 euro opgehaald aan sponsorgeld voor de strijd tegen kinderkanker! Met alle deelnemers samen zelfs meer dan 3 ton. Dat maakt echt verschil! Daar wil ik iedereen die heeft bijgedragen hartelijk voor bedanken. Ook veel Texelaars hebben gedoneerd. "

Cees: Je kunt nog steeds doneren en zijn pagina bekijken: runforkikamarathon.nl/marnix-de-witte-texel-2021

Lutz loopt thuiswedstrijd

Het is zondagmiddag na de marathon, Lutz heeft vanochtend in het bos nog 10 kilometer gelopen. Nadat de telefoon verschillende keren over is gegaan, krijg ik Anna aan de lijn. Problemen met de handsettelefoon, waarvan de batterijen op zijn. Lutz is toch vrij snel gevonden en beantwoordt ook mijn eerste vraag over van hoe het gegaan is?

Zijn antwoord is kort en krachtig: ''Het ging prima en het was leuk." Maar dat is niet het hele verhaal en hij vervolgt: " Het bijzondere was, dat dit 40 jaar na mijn eerste marathon was en mijn 21ste in totaal. Dat zijn er niet zoveel" zegt Lutz bescheiden en gaat verder: " Het ging gisteren super goed. Ik weet niet precies mijn tijd, maar zelf klokte ik 3:30 uur. Er zou nog een minuutje bij kunnen komen omdat ik een paar keer een sanitaire stop heb genomen. Op de site staan helaas nog helemaal geen uitslagen. Dat neemt niet weg, dat ik het bijzonder vind om op je op eigen eiland, waar je woont en traint en waar je bijna elk paadje en weggetje kent, een wedstrijd te lopen van dit formaat. Martin Baptist had twee jaar geleden, geregeld dat er startbewijzen voor AV Texel beschikbaar kwamen en toen zei ik: oké dit ga ik doen. Ik had al 8 jaar geen marathon meer gelopen en ik wilde weten hoe het is om zo'n afstand weer te lopen en hoe het zou voelen. Door de coronacrises waren er toch al weinig tot geen wedstrijden. Dus ik ging deze wedstrijd in met de instelling van ik ga 3 a 4 uur lopen. Net alsof het een goeie training is. Ik had ook geen enkele tijd in mijn gedachten. Het was eigenlijk niet echt een wedstrijd. Het was ook meer met een Knippenberginstelling: gewoon lopen en zie maar waar je eindigt. Het is eigenlijk een reis, op bekend terrein en als je op de Ruigendijk geen zin meer hebt, dan loop je gewoon naar huis. Ik liep zo'n 5 minuten per kilometer en heb het niet echt als zwaar ervaren. Alleen de laatste drie kilometer kreeg ik wat last van mijn voeten. De man met de hamer was voor mij thuis gebleven. Dat is wel een prettige ervaring, aangezien ik bij andere marathons deze man vaak, zeg maar altijd tegen kwam. Dit kwam omdat ik toen liep om een goede tijd neer te zetten en dus vaak te snel van start ging. Ik weet nog een keer in Berlijn, bij een van mijn eerste marathons, dat ik dacht bij 30 km, kom maar op! Dit is kinderspielerei, dit is niet serieus en wanneer begint de wedstrijd. Toen kwam kilometer 34 en het ging razendsnel. Binnen een paar honderd meter was het gedaan. Het was een mokerslag. Ik was helemaal op. Dat heb ik zaterdag helemaal niet gehad. Ik heb kalm aan gedaan. Was niet zo met mijn tijd bezig en heb vaak met mensen langs het parcours gepraat. Relaxed en zonder drang. Ik heb geen enkele keer om mijn horloge gekeken en zelfs passanten gevraagd waar ze heen wilden en liep even met ze mee om ze de weg te wijzen. Toen we bij Oosterend de dijk afgingen, was de wind op kop en kreeg ik het een beetje koud. Ik ben toen harder gaan lopen. Bij de Nederlanden gingen we weer in noordelijke richting. Met de wind in de rug. Het is fijn dat je elke millimeter van het parkoers kent en je weet hoe ver het nog is. Alleen in de Slufter ging het niet helemaal goed. Daar stond het parkoers niet goed aangegeven. We moesten de Slufter via het rolstoelvriendelijke pad verlaten. Gelukkig zag ik andere lopers nadat ik toch eerst de verkeerde afslag had genomen. Toch weer wat meer meters gelopen. Daar had Jan Knippenberg echt niet om getreurd of gezeurd."

Smaakt dit naar meer? Is mijn volgende vraag: "Zal ik je een geheim verklappen. Ik heb me ingeschreven voor De Zestig. Het mooie is dat Martien Baars het niet meer weet, dat ik in 1991 bij de eerste Zestig van Texel, een gesprek met hem heb gehad. Hij zei tegen mij, dat ik toch een keer deze wedstrijd zou moest lopen. Ik zei toen, ook tegen Jan Knip, 60 kilometer lopen zijn jullie nu helemaal bezopen? Echter toen heb ik Martien beloofd, dat ik De Zestig zou lopen voor mijn zestigste levensjaar. Dat is over twee jaar. Dus ik zal nu wel moeten. Beloofd is beloofd! Volgend jaar maart is de laatste kans. Als ik het zo overzie, dan denk ik dat ik er nog niet ben. Ik zal niet echt meer kilometers gaan maken. Alleen de duurlopen zullen toch zo'n dertig kilometer moeten bedragen. Nu loop ik zondag een duurloop en denk na 25 kilometer, het is wel goed zo. Ik zal nu in december toch proberen om er 30 kilmeters van te maken en misschien iets meer. Van origine ben ik natuurlijk een baanloper en ik merk dat als ik intervallen op de baan doe, dit ook helpt op de marathon. Bij mij slaan deze trainingen erg aan. Om met een clubje atleten, gericht te trainen op de baan, zou mij wel aanstaan. Vroeger had ik altijd discussies met Jan Knippenberg over afstanden. Hij had daar een hele ander kijk en mentaliteit op dan ik. Ik weet dat een keer op de boot, wij ook in debat gingen en ik zei: "Hou toch op Jan over die ultra-afstanden." Jan antwoordde daarop: "Jij bent alleen maar een hamster, die op de baan zijn rondjes draait." Zo zaten we wat te dollen. Maar nu snap ik, dat je met een heel andere instelling en met een ander gedachtengoed, zo'n wedstrijd moet in gaan. Als je 60 kilometer gaat lopen, waar je zo'n 5 á 6 uur overdoet, dan sta je er toch anders in. Het is eigenlijk geen wedstrijd meer. Het is een mentale kwestie: jij en de afstand, die je moet overbruggen. Ik heb de laatste jaren een paar keer afstanden gelopen c.q. gewandeld, waarbij je 7 uur onderweg bent.
In juli zijn we overgestoken naar Vlieland. Wel wandelend maar met flink nog wat water. Dus het was echt ploeteren en 8 uur in touw. Dat ging prima. Het was wel een uitdaging.
Ik heb in de Alpen een paar trails gelopen van rond de 30 kilometer. Je begint vroeg in de ochtend en eindigt laat in de middag. Dat ging super goed. Je moet nu meer denken van ik ben zes uur onderweg en niet bezig zijn met kilometertijden en zeker niet van die lopers moet ik achter me laten. Nu is lopen voor mij zo'n 4 keer in de week een goede ontspanningsmethode, voor mijn drukke werkende leven. Twee dagen in Amsterdam aan de UvA en de rest op de OSG, is best pittig te noemen. Ik zal met Knippenberg eindigen, want in zijn geest zal ik De Zestig toch graag willen lopen: "Lopen is geen sport, maar een manier van reizen!" en ik ga op avontuur en op reis."

Lutz Lohse			Marnix de Witte	
	tijd	snelheid	tijd	snelheid
5km	25:23	5:04 min/km	25:59	5:11 min/km
10km	49:39	4:51 min/km	52:45	5:21 min/km
15km	1:14:37	4:59 min/km	1:19:49	5:24 min/km
21km	1:44:15	4:56 min/km	1:52:01	5:21 min/km
25km	2:04:06	4:57 min/km	2:14:04	5:30 min/km
30km	2:27:48	4:44 min/km	2:43:52	5:57 min/km
35km	2:53:13	5:04 min/km	3:17:37	6:45 min/km
40km	3:18:33	5:04 min/km	3:52:12	6:55 min/km
FINISH	3:30:12	5:40 min/km	4:06:59	7:12 min/km
Gemiddelde snelheid		4:57 min/km		5:58 min/km

Dagje Papendal

Wat? De jaarlijkse looptrainersdag . Altijd begin november een dag waarop vele looptrainers, ca 2000, bij elkaar komen om nieuwe kennis op te doen over het training geven aan loopgroepen.

Waar? Op topsportcentrum Papendal bij Arnhem. Altijd weer indrukwekkend om alle topsportfaciliteiten in het echt te zien. Met ook allerlei foto's en affiches van topsporters en evenementaankondigingen. Bij de ingang een aftelbord van het aantal dagen tot de Olympische spelen.

Hoe? Elke deelnemer kan 3 workshops kiezen om aan deel te nemen. Dit kan iets theoretisch zijn, of binnen of buiten een praktijksessie. Bij je inschrijving geef je aan welke workshops je wil volgen, afhankelijk van je belangstelling. De workshops kunnen gaan over oefenvormen voor trainingen, maar ook voeding, gezondheid, blessures, lifestyle , gebruik van sporthorloges of andere gadgets komen aan de orde.

Waarom? Als je een cursus hebt gevolgd tot looptrainer , kun je een trainerslicentie aanvragen. Die licentie kun je alleen steeds verlengen als je met enige regelmaat bijscholingscursussen volgt, zodat je op de hoogte blijft van nieuwe ontwikkelingen en nieuwe inzichten. De meeste atletiekverenigingen vragen van hun trainers een geldige trainerslicentie zodat ze weten dat er gekwalificeerde mensen voor hun loopgroepen staan.

Waarom? Het is ook leuk om zo'n looptrainersdag te volgen. Je spreekt nog eens oude bekenden, je kan ervaringen uitwisselen met andere trainers en je doet leuke ideeen op voor je trainingen. Volg je een praktijkworkshop dan kan je er wat spierpijn aan overhouden, maar die mag je dan later doorgeven aan je eigen trainingsgroep.

Deze keer was AV Texel vertegenwoordigd door Cees , Ellen en Margot. Een aantal van jullie lopers, zullen vast al wel wat nieuwe oefeningen in de training opgemerkt hebben.

De volgende Ergens in maart is er een atletiektrainersdag. Dan komen ook de sprinters, springers en werpers aan bod, alle onderdelen van de atletiek worden dan in het zonnetje gezet.

Wil je meer weten, kom dan lekker meetrainen en vraag het ons.

Groet, Margot

5 tips om hardloopblessures te voorkomen

Pijn aan je scheenbeen, een zeurende knie, last van je achillespees of een scherpe pijn onder je voet. Herkenbaar? Veel hardlopers krijgen vroeg of laat te maken met een blessure en dat kan je hardloopplezier behoorlijk bederven. Gelukkig kun je ze voorkomen. En aangezien voorkomen beter is dan genezen, geven we daarvoor vandaag 5 tips.

1. Looptechniek Wanneer je blessures wilt voorkomen, is het handig om te weten hoe ze ontstaan. Looptechniek speelt hierbij een grote rol. Wanneer je looptechniek nog niet juist is, heb je meer kans op een blessure. Dit is ook één van de redenen waarom beginnende lopers vaker last hebben van een blessure. Een eerste tip is dan ook om de looptechniek en de basis van het hardlopen aan te leren van een professionele looptrainer. Dit kan bijvoorbeeld door te trainen bij een atletiekclub.

2. Belastbaarheid Ook wanneer je al een meer ervaren loper bent, kunnen blessures op de loer liggen. Het is altijd een kwestie van de juiste balans vinden tussen belasting en belastbaarheid van het lichaam. Hierin is de opbouw heel erg belangrijk. Laat je lichaam rustig wennen aan de belasting en bouw je trainingen niet te snel op in intensiteit of afstand.

3. Warming-up Begin je training met een warming-up! Door te zorgen voor warme spieren, is de kans op een blessure kleiner. Start niet meteen met flinke versnellingen of tempoblokken, maar zorg ervoor dat je lichaam eerst warm genoeg is. Dit is voornamelijk in de herfst- en wintermaanden een belangrijk aandachtspunt.

4. Kracht en flexibiliteit Flexibiliteit, kracht en stabiliteit van spieren en gewrichten dragen ook bij aan het voorkomen van blessures. Door regelmatig krachtoefeningen te doen, voor bijvoorbeeld de rug en buik, zorg je ervoor dat je lichaam de belasting van het hardlopen beter aankan. Het verbetert tevens je looptechniek. Naast kracht moet ook het belang van flexibiliteit van de spieren en gewrichten niet worden onderschat. Je spieren en gewrichten kun je soepel houden door het uitvoeren van een yogasessie of lichte rekoefeningen. Ook het gebruik van een foamroller of een sportmassage kan zorgen voor soepele spieren.

5. Rust Dit lijkt misschien een open deur, maar tijdig rust nemen is heel belangrijk om blessures te voorkomen. Neem signalen van je lichaam serieus en loop niet te lang door met pijntjes. Je kunt beter een extra rustdag nemen dan dat je meer kapot maakt in je lichaam. Loop je ondanks deze tips toch rond met pijntjes en vermoed je een blessure? Je kunt altijd voor de zekerheid naar een fysiotherapeut gaan. Hoe langer je met klachten rondloopt, des te langer je uiteindelijk rust moet nemen om van ze af te komen.

Nieuwe Start to Run leden

Ellis De Werdt, Anne Frankstraat 22, Den Burg

Corina van de Wetering, Warmoesstraat 22, Den Burg

Mariët De Graaff, Burgwal 6, Den Burg

Mariska Kooijmans-Coutinho, Amaliaweg 7, Den Hoorn

Marian van Tatenhove, Mieland 4, Oudeschild

Jennifer Buijsman, De Wittstraat 23, Oudeschild

Claudia Hahn, De Houtmanstraat 75, Oudeschild

Welkom bij onze club.

Sport met plezier en krijg met atletiek een beste conditie

VERJAARDAGKALENDER

DECEMBER

1-dec Rob Louws
1-dec Marnix de Witte
1-dec Pablo Brandenburg
1-dec Floor Huisman
5-dec Ulrike Weirich
6-dec Piet Bakelaar
7-dec Jan Nico van der Ploeg
11-dec Jaap Witte
16-dec Mirjam Arkenbout
18-dec Frits van der Gracht
19-dec Kees Dros
27-dec Jesse Visser
27-dec Thijs Visser
29-dec Johan van der Molen

JANUARIE

3-jan Anton Witte
5-jan Harm Koolhof
5-jan Daphne van den Berg
7-jan Rick Duijzer
12-jan Janet Jager
13-jan Ryan Rouwenhorst
14-jan Tess Vendel
24-jan Aryan Boshuis
29-jan Dirk Jan Zeedijk
29-jan Eveline Lindenbergh
29-jan Astrid van der Vis
30-jan Gea van Gijssel
30-jan Claudia Hahn
30-jan Jan Aris Eelman

VAN HARTE GEFELICITEERD!!!!

Trainingsschema: broodnodig of overbodig?

Sommige hardlopers kunnen niet zonder de structuur van een trainingsschema, anderen willen er liever niets van weten. Is het bevorderlijk voor je hardloopprestaties? Of kun je net zo goed zonder schema trainen?

Trainingsschema's zijn er voor iedere hardloper, van beginner tot gevorderde. In een vooraf bepaald aantal weken bouw je op naar een bepaalde afstand. De meeste trainingsschema's bestaan uit een gebalanceerde samenstelling van rustige en meer intensieve trainingen, plus de nodige rustdagen. Zo breid je het aantal kilometers gedoseerd uit en is de kans dat je overbelast raakt kleiner.

Belangrijk is wel dat je een trainingsschema kiest dat bij je past. Via hardlopen.nl kun je een schema van 6 of 12 weken downloaden dat aansluit bij jouw niveau en ambitie. Houd er rekening mee dat een schema van 6 weken behoorlijk progressief is. Een opbouw van 12 weken geeft je spieren en gewrichten meer tijd om aan de hardloopbelasting te wennen.

Of een trainingsschema wel of niet iets voor jou is, hangt grotendeels af van jouw ambitie. Heb je jezelf een bepaald doel gesteld? Dan is een trainingsschema een handig hulpmiddel om hier stapsgewijs naartoe te werken.

Van doelen naar daden

Heb je een bepaald doel voor ogen? Met een trainingsschema werk je gestructureerd richting jouw hardloopdoel. Je weet precies wat je moet doen om uiteindelijk jouw doel te behalen. Iedere training die je doet, is een stap vooruit. Dat motiveert. Je slaat je training echt niet zomaar over als je trainingsschema aangeeft dat er getraind moet worden. Met het doel dat je jezelf hebt gesteld in je achterhoofd – en de wetenschap dat je met iedere training een stap dichterbij dit doel komt – wordt het makkelijker om jezelf te motiveren de deur uit te stappen.

Variëren kun je leren

Vind je het lastig om te bepalen wat voor training je kunt doen? Met een trainingsschema is dit probleem verholpen. Je werpt één blik op je trainingsschema en weet wat je vandaag te doen staat. Veel trainingsschema's bieden bovendien volop variatie in het soort trainingen, de lengte en het tempo. Geen week is zo hetzelfde!

Maar onthoud: een trainingsschema is niet heilig. Luister altijd naar je lichaam. Ben je vermoeid of heb je ergens last? Doe een stapje terug en pas je training aan. Zodra je weer fit bent, kun je het trainingsschema voorzichtig oppakken.

Natuurlijk kun je ook prima hardlopen zonder trainingsschema. Zeker wanneer je loopt voor ontspanning en plezier is de vraag of je zin hebt om te lopen misschien wel de belangrijkste. Maar heb je de ambitie om je conditie te verbeteren, sneller te worden, of ben je op zoek naar meer structuur? Dan is een trainingsschema een handig hulpmiddel om op een verantwoorde manier je hardlooptrainingen in te vullen.

Eindelijk weer trainen op de baan
maar niet voor lang.

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
ASSURANTIËN - HYPOTHEKEN - MAKELAARDIJ
WWW.JOSKAGER.NL
Bernhardlaan 109, Postbus 146, 1790 AC Den Burg
tel. 0222 - 312 833 • fax 0222 - 314 511 • info@woningaanbodtexel.nl

AV Texel
nu ook op Facebook!

Garage Westend

SUZUKI
Official dealer

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

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

TEXACO
Ford Specialist